

UDK 796.332.063

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH

Ochilov Rufat Qo‘qonovich

Qarshi davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”

kafedrası katta o‘qituvchisi

e-mail: ochilovrufat77@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada futbolchilarning yoshiga qarab jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik o‘lchovlar asosida o‘rganildi va tahlil qilindi. Yosh futbolchilarni mashg‘ulot vositalari yordamida kasbiy ko‘nikmalarini va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama sog‘lom, sportchi bo‘lib yetishishlarida futbol sport turining ahamiyati haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, jismoniy rivojlaning, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, antropometrik o‘lchovlar, tananing partsial va total o‘lchovlari, kasbiy ko‘nikmalar.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Очилов Руфат Қўқонович

Старший преподаватель кафедры «Теория и методика физического
культуры» Каршинского государственного университета

e-mail: ochilovrufat77@gmail.com

Аннотация: В данной статье изучен и проанализирован уровень физического развития футболистов в зависимости от возраста на основе антропометрических измерений. Дана информация о значении футбола в оказании помощи юным футболистам в развитии их профессиональных навыков и личностных качеств, становлении здоровыми во всех аспектах спортсменами.

Ключевые слова: футбол, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества, антропометрические измерения, частичные и полные измерения тела, профессиональные навыки.

EVALUATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT LEVEL OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Ochilov Rufat Qo‘qonovich

Senior Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Karshi State University
e-mail: ochilovrufat77@gmail.com

Annotation: *This article studies and analyzes the level of physical development of football players depending on age based on anthropometric measurements. Information is given about the importance of football in helping young football players develop their professional skills and personal qualities, and become healthy athletes in all aspects.*

Key words: *football, physical development, physical fitness, physical qualities, anthropometric measurements, partial and total measurements of the body, professional skills.*

KIRISH

Jahonda futbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash va ularni saralab olish tizimini yangi innovatsion yondashuvlar asosida zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Xalqaro futbol federatsiyasi tomonidan o‘yin qoidalariga kiritilgan yangiliklar asosida futbolchilarni tayyorgarlik turlari bo‘yicha saralashning yangi talablarini ishlab chiqish, jismoniy va texnik imkoniyatlarini takomillashtirish, oliy sport yutuqlariga erishishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish bilan bog‘liq izlanishlar olib borilmoqda. Yuqoridagilardan kelib chiqib, futbolchilarningning saralab olishda ularning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash hamda tayyorgarlik tizimini rivojlantirishga qaratilgan muammolar ilmiy asoslangan yondashuvlarni talab qilmoqda.

Davlatimiz rahbari tomonidan Respublikamiz ta‘lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo‘nalishlar sifatida belgilab berilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bugungi zamonaviy har tomonlama rivojlangan futbol, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni hajmi va intensivligi oshib borishi va raqobatbardoshlikni kuchayishi bilan tavsiflanadi, bu esa yuqori darajadagi stresslarga olib keladi, natijada, oliy yutuqlarni "qiymati" ko'pincha salomatlik darajasi meyor holatdan patologik holatga o'tishi bilan o'lchanadi. Shuni hisobga olgan holda, sportchining raqobatbardoshlik qobiliyatini yuqori darajada saqlay olishi uchun sportchilarning ruhiy-funksional tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning hozirgi zamon funksional tayyorgarligi nafaqat o'zining xilma-xilligi, hajmi, intensivligi bilan, balki katta hajmdagi jismoniy yuklamalarni o'zgaruvchanligi va qo'llaniladigan uslublari bilan ham farqlanadi. To'g'ri tashkil etilgan funksional tayyorlovda, birinchi navbatda futbolchi va jamoaning individual xususiyatlari, texnik tayyorlovining zaif va yetakchi tomonlari hisobga olinadi [1; 54-b.,4; 7-12-b.].

Asosiy masalalardan biri bu funksional tayyorgarlikning turli tarkibiy qismlarining maqbul darajasi va mos nisbatini aniqlash - uning struktura masalasidir. Bu tayyorgarlik jarayonida barcha tomonlarning rivojlanishini maksimal darajada oshirish uchun harakat qilishning hojati yo'qligini tushunish bilan belgilanadi. Optimallashtirish o'yin talablarining o'ziga xos xususiyatlariga (o'yinning ixtisosligini albatta hisobga olgan holda) va individual xususiyatlarga, futbolchilarni tayyorgarligining u yoki bu tomonini ishlatishga moyilligiga asoslangan bo'lishi mumkin [2; 46-52-b., 3; 122-126-b.]. Futbolda oliy-liga jamoalari uchun yosh zahiralarini tayyorlash dolzarb muammo bo'lib, ilmiy tasdiqlangan tizimga asoslanishi lozim. Malakali futbolchilarni tayyorlashda nafaqat tajriba dasturlarni ishlab chiqarish, balki tayyorgarlikning har tomonlama nazorat etuvchi dasturlarni ishlab chiqarish va aniqlangan kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf etish - asosiy muammodir [4; 64-b.].

Bir qator mutaxassis olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra sportchining jismoniy ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi omillar qo'yidagilardir: tana tuzilishi, bir qator morfologik belgilar, energetik

imkoniyatlar, tezkorlik va kuchlilik sifat ko'rsatkichlari, nasliy belgilar, sport tanlovi va boshqalarni sanab o'tgan [1; 54-b., 2; 46-52-b., 4; 5-7-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, yosh futbolchilarning tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, antropometriya hamda matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining mantiqiyliigi, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchliligi empirik ma'lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umume'tirof etilgan statistik usullaridan foydalanganlik va tanlovning kengligi bilan ta'minlangan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Futbol sohasida sport tayyorgarligining mukammallashib borishi tufayli yutuqlar darajasining va rivojlanishning jadal ravishda o'sib borishi sportchilar bilan mashg'ulot olib borishning yangidan-yangi samarali uslublarini izlash va yaratishni talab qilmoqda. Futbolchilarning rivojlanishida asosiy o'rinni morfo-funksional ko'rsatkichlar egallaydi, ular 80% hollarda nasliy jihatdan belgilangan bo'lib sportda ishchanlikni va qator jismoniy xususiyatlarning ro'yobga chiqishi chegaralarini belgilaydi. Sportchi tana tuzilishining morfologik xususiyatlari ko'p yoki kamroq miqdorda jismoniy xususiyatlarning namoyon bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi va sportda eng yuqori ko'rsatkichlarga erishish borasida esa g'alabani ta'minlash uchun hal qiluvchi omil vazifasini bajaradi. Shu sababli sport

mutaxassislari sportchining individual, ko‘pincha, yoshiga bog‘liq xususiyatlari, va tanlangan sport turiga bog‘liq holda sportchini ratsional (maqsadga muvofiq holda) tayyorlanishiga ahamiyat beradilar. Yuqorida qayd qilinganlar asosida xulosa qilish mumkinki, erta “tanlovni” amalga oshirish yangidan-yangi tadqiqotlar o‘tkazilishini taqozo etadi, yangi tadqiqotlar bolalar va o‘smirlarning tanlagan sport turida yuqori ko‘rsatkichlarga erishishini ta‘minlaydigan kompleks baholash uslublarini yaratib borishni talab qiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib biz malakali 15-17 yoshli futbolchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasini o‘rganib chiqdik.

Tadqiqot obyekti sifatida 36 nafar malakali futbolchilar tanlab olindi. Yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasi ular tanasining total va parsial o‘lchamlarini o‘z ichiga olgan antropometrik uslub asosida baholandi. Tadqiqotlar 2022 yilning oktabr oyida Qarshi «Nasaf» futbol akademiyasida amalga oshirildi.

Quyidagi 1-jadvalda futbolchilarning tana uzunligining va vaznining o‘rish dinamikasi vazn – bo‘yi ideksi (VBI) bilan tasdiqlanadi.

1-jadval

15-17 yoshli futbolchilarning antropometrik ko‘rsatkichlarining rivojlanish darajasi

(“Nasaf” futbol akademiyasi (n=36))

No	Antropometrik parametrlar	15 yosh (n=12)	16 yosh (n=12)	O‘rta % da	17 yosh (n=12)	O‘rta % da
1.	Vazn/bo‘yi indeksi (sm/kg)	345,74±37,19	366,39±40,27	5,97	386,49±30,35	5,48
2.	Ko‘krak qafasining aylanasi sm.	81,9±4,77	84,9±4,15	3,66	87,3±5,7	2,82
3.	Qo‘l uzunligi	75,8±3,83	77,4±4,71	2,11	81,2±2,84	4,94
4.	Oyoq uzunligi	93,0±4,62	94,8±7,63	1,91	98,6±4,48	4,12
5.	Son uzunligi	46,13±2,85	48,4±4,36	4,94	49,43±3,65	2,11
6.	Boldir uzunligi	41,7±2,08	42,0±3,01	0,73	45,1±2,73	7,42
7.	Yelka kengligi	36,2±2,79	37,0±2,39	2,24	37,7±4,67	1,90
8.	Tos kengligi	26,8±1,28	26,9±2,19	0,43	29,2±1,62	8,55
9.	Ko‘krak qafasining ko‘ndalang o‘rtaligi (sm)	27,0±1,86	27,2±1,16	0,72	28,4±1,89	4,43
10.	Yelka aylanasi	26,15±2,45	28,2±2,07	7,81	28,6±3,7	1,41
11.	Yelka oldi aylanasi	23,9±2,12	25,1±1,71	5,34	25,91±2,38	3,27
12.	Son aylanasi	49,8±3,37	52,15±3,5	4,73	52,91±4,32	1,40
13.	Boldir aylanasi	33,7±2,49	35,5±2,03	5,31	36,01±2,39	1,42
14.	Qorindaga yog‘ning o‘rtacha qatlaminining qalinligi	5,3±2,24	6,7±2,64	6,43	5,5±2,62	-7,91

Futbolchilarda 15 yoshga kelib VBI $345,74 \pm 37,19$ ko'rsatkichga teng bo'lsa, 16 yoshda $366,39 \pm 40,27$ ni, 17 yoshda esa $386,49 \pm 30,35$ ni tashkil qiladi, va jadvalda individual rivojlanish jarayonida ko'rsatkichlarning o'sish darajasi keltirilgan. Tananing parsial ko'rsatkichlari orasida tanlangan sport mutaxassisliga xos ravishda oyoqlar segmentlarining uzunlik o'lchovlari ahamiyatlidir, chunki futbolda aksentlashgan yuklamalar aynan shu segmentlariga tushadi. 15 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrda oyoqlarning uzunligi 1,91% ga ortsa, 16 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda esa bu o'sish 4,12% ni tashkil qiladi. Qo'llarning uzunligi 15 yoshdan va 16 yoshgacha davrda aylana belgilarda yuqori darajali o'sish kuzatildi. Masalan, yelka aylanasi – 7,81% yelka oldi aylanasi 5,34%, boldir aylanasi 5,31%, yog' qatlamni ortishi 6,43% tashkil etdi. Yog'ni ortishi - salbiy belgi bo'lib futbolchilarda 15 va 16 yosh orasida ortadi, 16 va 17 yosh oralig'ida esa aksincha – 7,91% kamayadi. Sonlarning aylanma o'lchovlari ham shunga o'xshash: 16 yoshga kelib 4,73% ni, 17 yoshga kelib esa 1,40% ni tashkil qildi. Boldirlarning aylanma o'lchovlari ko'rsatkichlarining kattalashishi 16 yoshga kelib 5,31% ni tashkil qilsa, 17 yoshga kelib 1,42% ga kamaygani ko'rildi. Tos suyagining ko'ndalang o'lchamining o'sishi ayniqsa diqqatga sazovordir: 16 yoshga kelib ko'rsatkich bori – 0,43% ga ortsa, 17 yoshga kelib uning o'sishi 8,55% ni tashkil qildi. Ko'krakning ko'ndalang o'lchovining ko'rsatkichi 16 yoshga kelib atigi 0,72% ga ortgan, 17 yoshga kelib esa ko'rsatkichning ortishi 4,43% ni tashkil qilgan.

Umuman aytganda 15 yosh bilan 16 yosh orasida Yelkaning aylanma o'lchovi ko'rsatkichining ortishi 16 yoshga kelib 7,81% tashkil qilgan bo'lsa, 17 yoshga chiqqanda esa ko'rsatkichning biroz pasayishi aniqlandi. 16 yoshdan 17 yoshga chiqqanda qorindagi yog' qatlamining qalinligi - (-7,91%) kamayishi kuzatildi. Bu ijobiy ko'rsatkich bo'lib, futbolchilarning jismoniy rivojlanishi yetuk darajaga yetishgani xaqida dalolat beradi. Jismoniy rivojlanish dinamikasini o'rganish shuni ko'rsatdiki, futbol bilan shug'ullanuvchi 15-16 yoshli o'spirin sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari ular bilan bir xil sharoitda bo'lgan va

sportchi bo'lmagan tengdoshlarnikidan sezilarli yuqori ekan. Yosh kattalashgan sari bu farq ham yuqoriroq bo'lib boradi.

Izlanishlar natijalariga ko'ra futbolchilarning tana og'irligi va tana uzunligi kabi antropometrik ko'rsatkichlari mashg'ulotlar ta'siri ostida o'zgaruvchan bo'lib, har bir sportchining maxsuslashgan xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Maktab bolalarinikidan farqli yosh futbolchilarda antropometrik ko'rsatkichlarning jadal o'sish jarayoni ancha oldin boshlanishi tadqiqotda aniqlandi. Yosh futbolchilarda tana massasining eng ko'p oshishi 16 va 17 yoshlarga to'g'ri keladi, bu esa o'g'il bolalar vaznining ikkinchi keskin o'sishiga mos keladi.

Futbolchilarda 15 yoshdan 16 yoshgacha tana uzunligining ortish ko'rsatkichi yiliga turg'un holda 3-4 sm ni tashkil qiladi. Agar 15 yoshli maktab o'quvchilarining tana uzunligi 165 sm ni tashkil qilsa, bu yoshli yosh futbolchilarda bu ko'rsatkich $169,5 \pm 5,74$ sm ni, 16 yoshda esa $172,5 \pm 9,37$ sm ni va 17 yoshda $180,8 \pm 8,53$ sm ni tashkil qiladi. Pubertat davridagi tana uzunligining keskin o'sishi tana massasining keskin o'sishiga hamohang bo'ladi: bu borada ham keskin o'sish kuzatiladi - 15 yoshda tana massasi $59,7 \pm 7,38$ kg ni, 16 yoshda – $63,9 \pm 9,92$ kg ni tashkil qilsa, 17 yoshda esa $69,7 \pm 7,83$ kg ga yetadi. Keltirilgan ko'rsatkichlar o'sish jarayonining va skeletning morfologik yangilanishi nasliy belgilanganligini ko'rsatadi, bu holat B.A. Nikityuk, tomonidan 1989 yilda olingan tajribaviy ko'rsatkichlarga mos keladi. Mualliflarning ilmiy adabiyotlarda keltirilgan dalillariga ko'ra o'g'il bolalarda o'spirinlik davrida endi jinsiy yetilish davri boshlansa, qiz bolalarda esa bu jarayon oldingi davrda boshlangan bo'ladi. Bu davrga kelib tana barcha o'lchovlarining o'sishi davom etib "pubertat sakrash" tusini oladi. O'sish tezligi ayniqsa o'g'il bolalarda tez ro'y beradi va o'spirinlik davrida o'lchovlar oxirgi davrdagining 90-97% ni tashkil qiladi.

Tadqiqot natijasida aniqlanishiga ko'ra antropometrik ko'rsatkichlardan bo'lmish tananing vazni va uzunligi ko'proq mashqlar ta'sirida o'zgaruvchanlikka ega va har bir sportchining spetsifik xususiyatlarini belgilaydi. Yosh futbolchilarda asosiy antropometrik ko'rsatkichlar intensiv o'sish davriga kirishib, shu bilan

maktab o'quvchilaridan farqlanadilar. Biz o'tkazgan tadqiqotlarda aniqlanishicha futbolchilar vaznining maksimal ortishi 16 va 17 yoshli davrga to'g'ri keladi, bu o'g'il bolalarda vaqtiga binoan ikkinchi "sakrab" o'sish davriga to'g'ri keladi, qiz bolalarda esa "sakrab" o'sish 15 va 16 yoshlarga to'g'ri keladi. Tana vaznining o'sish davri tana uzunligining ush davriga mos keladi. Maktabda o'quvchi 15 yoshli bolalarning bo'yi 165 sm tashkil qilsa, shu yoshdagi futbolchilarning bo'yi $169,5 \pm 5,74$ sm ga yetadi, 16 yoshli futbolchilarning bo'yi $172,5 \pm 9,37$ sm ga yetadi. Sportchilarning bo'yida yuz beradigan pubertat sakrab o'sish tana vaznida ham bir xil tendensiyanı saqlaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda sportchilarning morfologik ko'rsatkichlari sportchilar tayyorlash tizimini boshqarishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi, sportchilarning umumiy morfologik belgilarini aniqlashda quyidagi belgilardan foydalanilsa bo'ladi: tananing vazni va uzunligi, vazn-bo'yi indeksi - bular birgalikda sportchilarning tana tuzilishini baholashga asos bo'ladi. 15-17 yoshli sportchilarda muhim morfofunktsional tizimlarning shakllanish jarayoni asosan tugatilishini inobatga olib, shu yoshli sportchilarda antropometrik izlanishlarni to'liq meyorda o'tkazdik, ko'rsatkichlarni tananing total o'lchamlari bilan bir qatorda parsial belgilar asosida ham tahlil qilib o'tdik. Bu barcha belgilar nafaqat futbol sport turida balki boshqa sport turlarining mashg'ulot jarayonida qo'llanilganda ham sportchilarning rivojlanish darajasini aniqlashga yordam beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов : автореф. дис.д-ра пед. наук. М., 1996. - 54 с.
2. Пшибыльски, В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола / В. Пшибыльски // Актуальни проблеми фізичної культури и спорту. – 2004. – № 4. - С. 46–52.
3. Сучилин А.А. – Система подготовки футбольного резерва. Волгоград, 1981. - С. 122-126.

4. Ro‘ziqulov B.B. Turli o‘yin ampluasiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash. Педагогика фанлари бўйича falsafa doktori (PhD)...diss.avtoref.- Chirchiq: “IMPRESS MEDIA” MCHJ bosmaxonasi, 2023. – 64 b.

5. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Т., 2008. – 38 б.

6. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. М., 2000. - 152 с.

7. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов. М., 2000. - 276 с.

8. Сафарова Д.Д. Спортивная морфология “Илмий техника ахборот пресс нашриёти” Тошкент 2021. - 248 б.