

16 YOSHLI FUTBOLCHILARNING JISMONIY HOLATINI ANIQLASH METODIKASI.

Shaniyazov Ilxam Rashidovich

Berdaq nomidagi QDU

Jismoniy madaniyati nazaryasi va metodikasi kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21909296>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 16 yoshli futbolchilarning jismoniy holatini aniqlashning ilmiy-uslubiy asoslari, nazorat testlari va baholash mezonlari yoritilgan. Zamonaviy futbolda yosh futbolchilarning sport mahoratini shakllantirish jarayonida ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, 16 yosh davri futbolchining maxsus jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlari faol rivojlanadigan bosqichlardan biri hisoblanadi. Mazkur davrda tezkorlik, tezlik-kuch, chaqqonlik, umumiy va maxsus chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlar hamda egiluvchanlikni aniqlash futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish imkonini beradi.

Tadqiqotda 16 yoshli futbolchilarning jismoniy holatini baholashda 10 metr va 30 metrga yugurish, 5×10 metr mokisimon yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 1 daqiqalik o'tirib-turish, gavadani bukish, shuningdek maxsus chidamlilikni aniqlovchi testlardan foydalanish metodikasi ko'rib chiqilgan. Test natijalarini kompleks tahlil qilish orqali futbolchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish hamda mashg'ulot yuklamalarini individualizatsiya qilish imkoniyati yaratiladi.

Maqolada jismoniy holatni aniqlash faqat alohida test natijalariga emas, balki futbolchining bir nechta jismoniy sifatlari majmuasiga asoslanishi lozimligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: 16 yoshli futbolchilar, jismoniy holat, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, test, nazorat, futbol.

Аннотация. В статье рассматриваются научно-методические основы определения физического состояния 16-летних футболистов, контрольные тесты и критерии оценки. В современном футболе систематический контроль уровня физической подготовленности имеет большое значение в процессе формирования спортивного мастерства юных футболистов. Возраст 16 лет является одним из важных этапов активного развития специальных физических и технико-тактических возможностей спортсмена.

В работе рассматриваются методы оценки быстроты, скоростно-силовых способностей, ловкости, общей и специальной выносливости, координационных способностей и гибкости. Для определения физического состояния предлагается использовать бег на 10 и 30 метров, челночный бег 5×10 метров, прыжок в длину с места, приседания за 1 минуту, тест на гибкость и специальные тесты на выносливость. Комплексный анализ результатов позволяет выявить сильные и слабые стороны физической подготовленности футболистов, индивидуализировать тренировочные нагрузки и совершенствовать содержание тренировочного процесса.

Ключевые слова: 16-летние футболисты, физическое состояние, физическая подготовленность, быстрота, ловкость, сила, выносливость, координация, тестирование, контроль, футбол.

Abstract. This article examines the scientific and methodological foundations for assessing the physical condition of 16-year-old football players, including control tests and evaluation criteria.

In modern football, regular monitoring of physical fitness is essential for the development of young players. The age of 16 is an important stage characterized by active development of special physical and technical-tactical abilities.

The study considers methods for assessing speed, speed-strength abilities, agility, general and special endurance, coordination abilities and flexibility. The proposed assessment includes 10-meter and 30-meter sprint tests, a 5×10-meter shuttle run, standing long jump, one-minute sit-to-stand exercise, flexibility testing and special endurance tests. A comprehensive analysis of test results makes it possible to identify strengths and weaknesses in players' physical preparation, individualize training loads and improve the content of the training process.

Keywords: 16-year-old football players, physical condition, physical fitness, speed, agility, strength, endurance, coordination, testing, assessment, football.

KIRISH

Futbol yuqori darajadagi jismoniy faollik, tezkor qaror qabul qilish, texnik mahorat va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Zamonaviy futbolning rivojlanishi bilan o'yin tezligi ortib, futbolchilardan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlik talab qilinmoqda. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy holatini muntazam aniqlash va baholash muhim pedagogik vazifalardan biridir.

Yosh futbolchining jismoniy holati uning sportdagi kelajakdagi imkoniyatlarini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi. Futbolchi qanchalik yaxshi texnik ko'nikmaga ega bo'lmasin, agar uning tezkorligi, kuchi, chaqqonligi yoki chidamliligi yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, o'yin davomida o'z texnik va taktik imkoniyatlarini to'liq namoyish eta olmaydi.

16 yosh futbolchilar tayyorgarligida alohida ahamiyatga ega davr hisoblanadi. Ushbu yoshda organizmning jismoniy rivojlanishi davom etadi, sport yuklamalariga moslashish imkoniyatlari kengayadi va futbolga xos maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun qulay sharoit shakllanadi.

Biroq ushbu yosh davrida barcha futbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasi bir xil bo'lmaydi. Bir guruh futbolchilar tezlik jihatidan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin, boshqalarida esa chidamlilik yoki tezlik-kuch qobiliyatlari ustun bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonini faqat guruhning o'rtacha ko'rsatkichlari asosida tashkil etish yetarli emas.

Futbolchilarning jismoniy holatini aniqlash orqali murabbiy har bir sportchining individual imkoniyatlarini aniqlashi, mavjud kamchiliklarni belgilashi va ularga mos mashg'ulot yuklamalarini ishlab chiqishi mumkin.

Jismoniy holatni baholashda faqat bitta testdan foydalanish ham yetarli emas. Chunki futbolchining jismoniy tayyorgarligi murakkab tuzilishga ega bo'lib, unda tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va egiluvchanlik o'zaro bog'langan holda namoyon bo'ladi.

Shu nuqtayi nazardan, 16 yoshli futbolchilarning jismoniy holatini kompleks testlar orqali aniqlash, natijalarni qiyosiy va individual tahlil qilish hamda ular asosida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biridir.

16 yoshli futbolchilarning jismoniy holati tushunchasi

Jismoniy holat sportchining organizmi funksional imkoniyatlari, jismoniy rivojlanishi va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ifodalovchi kompleks tushunchadir.

Futbolchining jismoniy holatini baholashda quyidagi asosiy komponentlarga e'tibor qaratiladi:

- tezkorlik;
- tezlik-kuch qobiliyati;
- kuch;
- chidamlilik;
- chaqqonlik;
- koordinatsion qobiliyatlar;
- egiluvchanlik.

Mazkur sifatlarning har biri futbol faoliyatida muayyan vazifani bajaradi.

Masalan, tezkorlik futbolchiga raqibdan oldin to'pga yetib borish, bo'sh hududga chiqish yoki pressingni boshlash imkonini beradi. Tezlik-kuch qobiliyati sakrash, zarba berish, tezlanish va keskin harakatlarda muhimdir. Chidamlilik o'yin davomida ish qobiliyatini saqlab qolishni ta'minlaydi. Chaqqonlik esa raqib harakatlariga tez moslashish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

Tezkorlikni aniqlash

Futbolchilarning tezkorlik qobiliyatini baholash uchun 10 metr va 30 metrga yugurish testlaridan foydalanish mumkin.

10 metrga yugurish testi futbolchining dastlabki tezlanish qobiliyatini aniqlaydi. Futbolda dastlabki 5–10 metr masofadagi tezlanish ko'plab o'yin vaziyatlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

30 metrga yugurish esa futbolchining yuqori tezlikka chiqish qobiliyatini baholash imkonini beradi.

Testni bajarishda:

- bir xil start holati;
- bir xil yugurish yo'lagi;
- bir xil vaqt o'lchash usuli;
- yetarli tiklanish oralig'i ta'minlanishi kerak.

Test natijasi soniyalarda qayd etiladi. Vaqt qancha kam bo'lsa, tezkorlik ko'rsatkichi shuncha yuqori hisoblanadi.

Chaqqonlikni aniqlash

Futbolcha chaqqonlik nafaqat tez yugurish, balki harakat yo'nalishini tez va aniq o'zgartirish qobiliyatini ham ifodalaydi.

Chaqqonlikni aniqlash uchun 5×10 metr mokisimon yugurish testidan foydalanish mumkin.

Futbolchi 10 metr masofani bir necha marta oldinga va orqaga yugurib o'tadi. Bu test tezlanish, tormozlanish, burilish va qayta tezlanish qobiliyatlarini kompleks ravishda baholaydi.

Mazkur test futbol faoliyatiga yaqin bo'lib, futbolchining yo'nalishni o'zgartirish qobiliyatini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi.

Tezlik-kuch qobiliyatini aniqlash

Tezlik-kuch qobiliyati futbolchilarning sakrash, tezlanish, kurash va zarba berish kabi faoliyatlarida muhim ahamiyatga ega.

Joyidan uzunlikka sakrash testi yosh futbolchilarning oyoq mushaklari tezlik-kuch imkoniyatlarini baholash uchun qo'llanilishi mumkin.

Testda futbolchi ikki oyoq bilan deysinib, imkon qadar uzoqqa sakraydi. Natija santimetrda o'lganadi.

Ushbu testni muntazam nazorat qilish orqali futbolchining oyoq mushaklari kuchi va portlovchi kuchidagi o'zgarishlarni aniqlash mumkin.

Kuchni aniqlash

Futbolchilarning umumiy kuch tayyorgarligini aniqlashda yosh xususiyatlariga mos xavfsiz testlardan foydalanish lozim.

Masalan:

- 1 daqiqada o'tirib-turish;
- ma'lum vaqt ichida gavnani ko'tarish;
- plank holatini saqlash;
- tana vazni bilan bajariladigan mashqlar.

16 yoshli futbolchilarda kuch testlarini tashkil etishda maksimal yuklamalardan ko'ra, texnik jihatdan to'g'ri va xavfsiz bajariladigan nazorat mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni aniqlash

Futbolchining chidamliligi o'yin davomida yuqori darajadagi ish qobiliyatini saqlab qolish imkonini beradi.

Chidamlilikni aniqlash uchun:

- 1000 metr yugurish;
 - 12 daqiqalik yugurish;
 - interval yugurish;
 - maxsus futbol chidamliligi testlari
- kabi usullardan foydalanish mumkin.

Bunda faqat umumiy chidamlilik emas, futbolga xos maxsus chidamlilikni ham baholash muhim.

Maxsus chidamlilik yuqori va o'rta intensivlikdagi harakatlarni qayta-qayta bajarish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Jismoniy holatni aniqlash uchun tavsiya etiladigan testlar

№	Test nomi	Aniqlanadigan sifat	O'lchov birligi
1	10 m yugurish	Tezlanish	soniya
2	30 m yugurish	Tezkorlik	soniya
3	5×10 m mokisimon yugurish	Chaqqonlik	soniya
4	Joyidan uzunlikka sakrash	Tezlik-kuch	sm
5	1 daqiqalik o'tirib-turish	Kuch chidamliligi	marta
6	1000 m yugurish	Chidamlilik	daqiqa/soniya
7	Gavnani oldinga bukish	Egiluvchanlik	sm
8	Plank	Tana mushaklari chidamliligi	soniya

Ushbu testlarning kompleks qo'llanilishi 16 yoshli futbolchilarning jismoniy holati haqida ancha to'liq ma'lumot olish imkonini beradi.

Pedagogik testlashni tashkil etish

Testlash jarayonining ishonchliligini ta'minlash uchun barcha futbolchilar imkon qadar bir xil sharoitda sinovdan o'tkazilishi kerak.

Testlashdan oldin 10–15 daqiqalik umumiy qizdirish mashqlari bajariladi. Qizdirish tarkibiga yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish, dinamik cho‘zilish va to‘p bilan bajariladigan yengil mashqlar kiritilishi mumkin.

Tezlik testlari charchoq hali yuzaga kelmagan vaqtda bajarilishi maqsadga muvofiq.

Chidamlilik testlari esa keyingi bosqichda tashkil qilinadi.

Testlar orasida futbolchining yetarlicha tiklanishi ta‘minlanadi.

Natijalarni qayd etishda:

- futbolchining ismi;
- yoshi;
- bo‘yi;
- tana vazni;
- sport staji;
- test natijasi;
- qayta test natijasi

kabi ma‘lumotlarni kiritish mumkin.

Natijalarni baholash

16 yoshli futbolchilarning jismoniy holatini baholashda uch darajali tizimdan foydalanish mumkin:

Yuqori daraja – jismoniy sifat ko‘rsatkichi jamoaning o‘rtacha darajasidan sezilarli yuqori.

O‘rta daraja – ko‘rsatkich yosh guruhining o‘rtacha qiymatiga yaqin.

Past daraja – ko‘rsatkich guruhning o‘rtacha qiymatidan sezilarli past.

Bunday baholash murabbiyga futbolchining qaysi jismoniy sifatini rivojlantirishga ko‘proq e‘tibor berish kerakligini aniqlash imkonini beradi.

Masalan, futbolchi 10 va 30 metrga yugurishda yuqori natija ko‘rsatib, chidamlilik testida past natija ko‘rsatishi mumkin. Bunday holatda mashg‘ulotlarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko‘proq vaqt ajratish maqsadga muvofiq.

Boshqa futbolchida esa chidamlilik yuqori bo‘lib, tezkorlik ko‘rsatkichi past bo‘lishi mumkin. Bu holatda qisqa masofaga tezlanish va tezkorlik mashqlarining ulushini oshirish tavsiya qilinadi.

Shartli tadqiqot natijalari

Quyidagi jadval 16 yoshli futbolchilarning jismoniy holatini kompleks baholash uchun **namunaviy** ko‘rsatkich sifatida beriladi. Real ilmiy maqolada ushbu jadvalni amalda o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari bilan almashtirish lozim.

Test	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
10 m yugurish, sek.	$2,02 \pm 0,08$	$2,01 \pm 0,07$
30 m yugurish, sek.	$4,72 \pm 0,12$	$4,70 \pm 0,11$
5×10 m, sek.	$18,2 \pm 0,35$	$18,1 \pm 0,32$
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	$205 \pm 8,2$	$207 \pm 7,9$
1 daqiqalik o‘tirib-turish, marta	$48 \pm 2,4$	$49 \pm 2,3$
1000 m yugurish, daq.	$4:05 \pm 0:08$	$4:04 \pm 0:07$

Mazkur ko‘rsatkichlar asosida jismoniy tayyorgarlikning dinamikasini baholash mumkin.

Agar tajriba davomida tajriba guruhida test natijalari muntazam yaxshilansa, qo'llanilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligi haqida xulosa chiqarish mumkin.

XULOSA

16 yoshli futbolchilarning jismoniy holatini aniqlash ularning sport tayyorgarligini samarali boshqarishning muhim shartlaridan biridir. Mazkur yosh davrida futbolchilarning jismoniy sifatlari faol rivojlanishi sababli ularni muntazam nazorat qilish va baholash zarur.

10 metr va 30 metrga yugurish testlari tezkorlikni, 5×10 metr mokisimon yugurish chaqqonlikni, joyidan uzunlikka sakrash tezlik-kuch qobiliyatini, 1 daqiqalik o'tirib-turish kuch chidamliligini, 1000 metr yugurish esa umumiy chidamlilikni baholash imkonini beradi.

Test natijalarini kompleks tahlil qilish futbolchilarning individual jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg'ulot yuklamalarini maqsadli rejalashtirish imkonini beradi.

Shuningdek, jismoniy holatni aniqlash jarayoni muntazam ravishda, bir xil sharoitlarda va standartlashtirilgan metodika asosida amalga oshirilishi lozim. Bu natijalarning ishonchligini oshiradi va futbolchining rivojlanish dinamikasini obyektiv baholash imkonini beradi.

Umuman olganda, 16 yoshli futbolchilarning jismoniy holatini kompleks testlar yordamida aniqlash sport tayyorgarligi jarayonini individuallashtirish, jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish va futbolchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2010.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – Москва: АСТ, 2004.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.
6. Reilly T. Science and Soccer. – London: Routledge, 2003.
7. Wein H. Developing Youth Football Players. – Champaign: Human Kinetics, 2004.
8. Bangsbo J. Fitness Training in Football. – Copenhagen: August Krogh Institute, 1994.
9. Stølen T., Chamari K., Castagna C., Wisløff U. Physiology of Soccer. – Sports Medicine, 2005.
10. Williams A.M., Reilly T. Talent Identification and Development in Soccer. – Journal of Sports Sciences.
11. Little T. Optimizing the use of soccer drills for physiological development. – Strength and Conditioning Journal.