

*Andijon davlat pedagogika instituti
Magistratura bo'limi Jismoniy ma'daiyat
nazariyasi va metodikasi magistranti
Do'stmatov Abdumalik*

**YOSH FUTBOLCHILARNING SOMATOTIPIK XUSUSIYATLARI VA
ULARNING SPORTGA IXTISOSLASHUVDAGI AHAMIYATI:
ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLAR ASOSIDA NAZARIY TAHLIL**

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh futbolchilarning somatotipik xususiyatlari va ularning sportga ixtisoslashuvdagi ahamiyati nazariy manbalar asosida tahlil qilinadi. Somatotiplarning (ektomorf, mezomorf, endomorf) morfologik belgilari, ularning jismoniy faoliyatga, ayniqsa futbolga mosligi ilmiy adabiyotlar asosida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, antropometrik ko'rsatkichlarning (bo'y, tana massasi, tana massasi indeksi, bel-son nisbati va boshqalar) sportda seleksiya va mashg'ulot jarayonlaridagi roli yoritiladi. Maqolada yosh sportchilarning individual tana tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni to'g'ri yo'naltirish zarurati asoslab beriladi. Ushbu tahlil sportga ixtisoslashuvning nazariy asoslarini chuqurlashtirish va seleksiya jarayonida ilmiy yondashuvni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: somatotip, antropometriya, yosh futbolchilar, sportga ixtisoslashuv, ektomorf, mezomorf, endomorf, tana massasi indeksi, seleksiya, jismoniy rivojlanish.

*Andijan State Pedagogical Institute
Department of Magistracy Physical Education
Master's degree in Theory and Methodology
Dustmatov Abdumalik*

**SOMATOTYPIC CHARACTERISTICS OF ADOLESCENT
FOOTBALL PLAYERS AND THEIR ROLE IN SPORTS
SPECIALIZATION: AN EMPIRICAL ANALYSIS BASED ON
ANTHROPOMETRIC INDICATORS**

Abstract: This article presents a theoretical analysis of the somatotypic characteristics of adolescent football players and their significance in the process

of sports specialization. The morphological traits of different somatotypes (ectomorph, mesomorph, endomorph) and their relevance to physical activity—particularly football—are examined through a review of existing scientific literature. Furthermore, anthropometric indicators such as height, body mass, body mass index (BMI), and waist-to-hip ratio are discussed in relation to their role in talent identification and training processes. The paper emphasizes the importance of accounting for individual body structure traits when guiding young athletes. This analysis contributes to a deeper theoretical understanding of sports specialization and supports the implementation of evidence-based approaches in the selection and development of young football players.

Keywords: somatotype, anthropometry, adolescent football players, sports specialization, ectomorph, mesomorph, endomorph, body mass index, talent identification, physical development.

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning individual morfologik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish muhim metodologik talablardan biri sanaladi. Ayniqsa, futbol kabi yuqori darajada jismoniy va taktik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turlarida sportchining tana tuzilishi — somatotipi, ularning jismoniy imkoniyatlari va sportga moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, o'smir yoshidagi futbolchilarni sportga yo'naltirishda, ular bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda antropometrik ko'rsatkichlar va somatotipik xususiyatlar asosiy mezonlardan biri sifatida qaralmoqda.

Ilmiy adabiyotlarda somatotip tushunchasi shaxsning genetik va ekologik omillar bilan belgilanadigan tana tuzilmasining umumiy tipologik tavsifi sifatida izohlanadi. Ektomorf, mezomorf va endomorf kabi asosiy somatotiplar sportchilarning harakat faolligi, chidamliligi, tezligi, moslashuvchanligi kabi ko'rsatkichlari bilan bevosita bog'liq. Aynan shu jihatlar o'smir yoshidagi sportchilarning sportga ixtisoslashuvida muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada yosh futbolchilarning somatotipik xususiyatlari va ularning sportga ixtisoslashuv jarayonidagi ahamiyati ilmiy-nazariy manbalar asosida tahlil qilinadi. Antropometrik ko'rsatkichlar asosida morfologik xususiyatlarning sport yutuqlari va seleksiya jarayonlariga ta'siri yoritiladi hamda ilmiy-nazariy asoslar bilan boyitiladi.

Somatotip tushunchasi va uning ilmiy-nazariy asoslari: Sport fiziologiyasida somatotip atamasi sportchining tana tuzilishi, mushak-mustahkamligi, yog' massasi va suyak tuzilmasi asosida shakllanadigan individual morfologik profilini anglatadi. Bu tushuncha ilk bor V.H. Sheldon tomonidan ilgari surilgan bo'lib, u insonlarni uch asosiy somatotipga ajratgan: ektomorf – oriqlik va uzun gavdali, mushak massasi kam; mezomorf – o'rtacha yoki katta mushak massasiga ega, kuchli tuzilgan; endomorf – keng gavdali, yog' qatlamlari nisbatan ko'proq bo'lgan tana tuzilmasi. Keyinchalik bu tasnif sportchilarga nisbatan moslashtirilgan va turli sport turlari uchun optimal somatotipik profillar aniqlangan.

Futbol – bu harakat dinamikasi yuqori, funksional yuklama zichligi katta sport turi hisoblanadi. Bu sportda muvaffaqiyat qozonish uchun sportchi nafaqat texnik va taktika jihatdan, balki tana tuzilmasi jihatidan ham mos kelishi kerak. Amaliy kuzatuvlarga ko'ra, hujumchi va yarim himoyachilar orasida tezlik va chidamlilik talab etilganligi bois ektomorf–mezomorf aralash somatotip ustunlik qiladi. Himoyachilar va darvozabonlar esa baland bo'yli, keng gavdali, kuchli mushak tuzilmasiga ega mezomorflar orasidan chiqadi. Shunday ekan, futbolchilarni pozitsiyalar bo'yicha somatotiplarga mos yo'naltirish nafaqat ularning salomatligi, balki professional o'sishi uchun ham muhimdir.

Antropometriya — bu inson tanasining fizik ko'rsatkichlarini o'lchash orqali ularning sog'lom rivojlanish holati va sportga yaroqliligini aniqlash usulidir. Yosh futbolchilarda odatda quyidagi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratiladi: bo'y uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi (BMI), yelka kengligi, son-ham bel aylanasi, tana yog' foizi va mushak massasining nisbati. Masalan, 13–16 yoshdagi futbolchilar

uchun bo'y va tana vaznining uyg'unligi mashg'ulotlarda yuklama muvozanatini belgilashda asosiy omillardan biridir. Antropometrik ko'rsatkichlar orqali somatotipik toifaga aniqlik kiritish mumkin bo'lib, bu seleksiya va mashg'ulotni differensiallashtirishda yordam beradi.

Shu bilan birga, bu ko'rsatkichlar sportchining o'sish sur'ati va biologik yoshi haqidagi muhim ma'lumotlarni beradi. Ayniqsa, balog'atga yetish davrida tana tuzilmasida keskin o'zgarishlar yuz berishi bois, murabbiylar har bir futbolchining individual rivojlanish trayektoriyasini hisobga olishlari lozim.

Futbolchilarni ixtisoslashtirishda ularning somatotipi asosida individual yondashuvni shakllantirish — bu bugungi zamonaviy sportning talabidir. Chunki har bir futbolchi bir xil mashg'ulot uslubiga birdek moslasha olmaydi. Masalan, ektomorf tipidagi sportchilarga kuch yuklamalarini oshirish orqali mushak massasini oshirish tavsiya qilinadi, mezomorflar uchun esa intensiv harakat va koordinatsion mashqlar foydalidir. Endomorflar uchun esa yog' miqdorini nazorat qilish, parhez va chidamlilik mashg'ulotlariga urg'u berish kerak.

Bunday farqlash seleksiya jarayonida ham muhim: har bir futbol pozitsiyasiga mos tana tuzilishiga ega o'smirlar alohida kuzatiladi va potensialiga qarab saralanadi. Bu nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki yosh sportchilar salomatligini saqlash, ortiqcha zo'riqlashlarni oldini olishga ham xizmat qiladi.

Shunday qilib, somatotipik tahlil sportga ixtisoslashuvning faqat fiziologik emas, balki psixologik, motivatsion va moslashuvchanlik omillari bilan ham uyg'unlashgan ko'p qirrali jarayon ekanligini anglatadi.

Yosh futbolchilarning somatotipik xususiyatlari va ularning sportga ixtisoslashuv jarayonidagi o'rni bugungi kunda sport fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada qayd etilganidek, har bir o'smir sportchining morfologik tuzilmasi – ya'ni tana massasi, bo'y uzunligi, mushak va yog' qatlamlari nisbati, tana proporsiyasi kabi antropometrik ko'rsatkichlari – uning qaysi futbol pozitsiyasiga mos kelishi va qanday mashg'ulot uslubini talab qilishini belgilaydi.

Somatotiplar bo'yicha tasniflash sportchilarning o'ziga xos jismoniy imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. Masalan, mezomorf tuzilmali futbolchilar kuch, tezlik va bardoshlilikni talab qiladigan markaziy pozitsiyalarda ustunlik qilsa, ektomorf somatotipli sportchilar yengillik va harakatchanlik talab etiladigan qanot himoyachisi yoki hujumchi rollariga mos keladi. Bunday yondashuv sportchilarni faqat umumiy salohiyatga emas, balki aniq sport funksiyasiga muvofiq saralash imkonini beradi.

Antropometrik ko'rsatkichlarning muntazam monitoringi orqali sportchilar salomatligini nazorat qilish, mushak massasining rivojlanish sur'ati, tana yog'i foizi, balog'at yoshi bilan bog'liq o'zgarishlarni aniqlash mumkin. Ayniqsa, o'smirlar organizmi tez o'zgaruvchan bo'lgani sababli, har bir futbolchi bilan individual ishlash, ularning o'ziga xos fiziologik imkoniyatlari va cheklovlarini hisobga olish zarur. Bu esa nafaqat mashg'ulot samarasini oshiradi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi va sportdagi uzoq umrni ta'minlaydi.

Bundan tashqari, somatotipik baholash seleksiya jarayonlarida ob'ektiv mezon sifatida qo'llanilishi mumkin. Odatda seleksiya sub'ektiv qarorlar asosida amalga oshiriladi, biroq ilmiy yondashuv natijasida futbolchilar aniq tana tuzilmasi va harakat imkoniyatlariga asoslangan holda yo'naltiriladi. Bu esa sport maktablarida, akademiyalarda va klublarda samarali kadrlar zaxirasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Yakuniy xulosaga ko'ra, futbolchilarni ixtisoslashuvga tayyorlashda somatotipik tahlil va antropometrik o'lchovlar asosiy vositalardan biri sifatida qaralishi kerak. Ular murabbiylar va sport mutaxassislariga har bir futbolchining optimal sport yo'nalishini aniqlash, mos yuklama rejimini belgilash, mashg'ulot va tiklanish strategiyalarini to'g'ri tuzishda katta yordam beradi. Shu boisdan, yosh futbolchilarning jismoniy tuzilishini chuqur o'rganishga asoslangan seleksiya tizimini shakllantirish zarurati mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sheldon, W.H. (1940). *The Varieties of Human Physique*. New York: Harper & Brothers.
2. Carter, J.E.L., & Heath, B.H. (1990). *Somatotyping — Development and*
3. Malina, R.M., & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation, and Physical*
4. Gabbett, T.J. (2000). "The Effect of Training Load on Injury in