

YOSH FUTBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISHNING TEST TAYYORGARLIK BOSQICHI.

Karabaev Shuxrat Shakirjanovich

Namangan futbol akademiyasi murabbiyi

E-mail: 332shsh@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15314505>

Annotatsiya: Maqolada sportchilarni o'quv mashg'ulotlarida foydalaniladigan testlar majmuasi, ularni qo'llanilishi va zamonaviy testlarning samaradorligi atroflicha o'rganilgan. O'smir futbolchilarning, bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash usullarining o'ta turli-tumanligini inobatga olgan holda "yevrofit" testini afzalliklari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik testlari, baholash muammolari, shug'ullanganlik darajasi, tashxislash, "yevrofit" testi, qaytarish nazariyasi, muskul chidamkorligi, baholash shkalalari.

ЭТАП ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Карабаев Шухрат Шакиржанович

Тренер Наманганской футбольной академии

E-mail: 332shsh@gmail.com

Аннотация: Тестирование на соответствие требованиям, предъявляемым к спортсменам, включает в себя тестирование на соответствие критериям соответствия, а также тестирование на соответствие критериям соответствия. Футболисты, болельщики и болельщики, желающие пообщаться с болельщиками на футбольном поле, смогут пройти тестирование "еврофита", в ходе которого будет проанализирована информация о состоянии здоровья футболистов.

Ключевые слова: тесты на физическую выносливость, задачи оценки, степень вовлеченности, диагностика, тест "еврофит", теория обратной связи, мышечная выносливость, оценочные шкалы.

THE STAGE OF PLANNING AND TESTING THE TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Karabaev Shukhrat Shakirzhanovich

Coach of Namangan Football Academy

E-mail: 332shsh@gmail.com

Abstract: Athlete compliance testing includes testing for compliance criteria as well as testing for compliance criteria. Football players, fans and fans who want to communicate with fans on the football field will be able to take the Eurofit test, during which information about the health status of football players will be analyzed.

Keywords: physical endurance tests, assessment tasks, degree of involvement, diagnostics, eurofit test, feedback theory, muscular endurance, assessment scales.

KIRISH

Dunyoda futbol sport turining ayni vaqtdagi holati uning tijoratlashganligi va musobaqalar sonini ko'payib borayotganligi bilan uzviy bog'liq bo'lgan raqobatning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Bunday tavsif futbol sport turining dunyoda jadallik bilan rivojlanib

borayotganligidan dalolat beradi. Yuqori natijalar, sportchining professionallashuvi, o'yin sur'atini o'sib borayotganligi, albatta sportchilar maxsus tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yimoqda bu esa o'z navbatida xalqaro arenalarda g'alaba qozonish uchun futbolchilarning eng takomillashgan tayyorgarlik vositalari va uslublarini izlab topish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Jahonda sportning zamonaviy o'yin turlarida, hususan futbolda, nafaqat sportchilarni jismoniy sifatlari va qobiliyatlari, balki turli darajadagi musobaqa tashkilotchilarining imkoniyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan raqobat yildan-yilga ortib bormoqda. Shu bois ushbu sport turining ommaviyligi, tomoshabopligi, o'yin shiddatining o'zgaruvchanligi futbolchilarning professional darajasiga bog'liq bo'lib qolmoqda.

Respublikamizda bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu jumladan "Jismoniy tarbiya va sport sohasida 10-14 yosh kadrlar tayyorlash, ta'lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg'or xorijiy sport-ta'lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish" asosiy maqsad qilib belgilanmoqda.¹

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYASI

Ko'plab mutaxassislar mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga intilish bilan sportchilarning shug'ullanganlik darajasini tashxislashning butunlay yangi original usulini ishlab chiqqan, uning asosida sportchining o'tmishdagi, hozirgi kundagi va kelgusidagi faoliyatini majmuaviy tahlil qilish yotadi. Bu muammoni hal qilishning ilmiy asosini quyidagilar tashkil qiladi: qaytarish nazariyasi, kelajakni bilish to'g'risidagi fan, falsafa, biologiya va pedagogikada amal qiladigan yaxlitlik nazariyasi, shuningdek zamonaviy sport pedagogikasining tamoyillari.

To'liq tashxis qo'yish quyidagi amallarni bajarishni ko'zda tutadi:

- ko'p sonli ko'rsatkichlar asosida sportchining shug'ullanganligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- shug'ullanganlikning informativ darajasini aniqlash (ko'rsatkichlarning yordamida); sport natijalari bilan korrelyasiyalash(bog'lash)
- tuzulishini tahlil qilish (olinadigan axborotning omillarini aniqlash orqali);
- ikkita tadqiqotni omilli tahlil qilish natijalari asosida tuzulishining dinamikasini tahlil qilish;
- model-tashxislash majmuasini o'rnatish (sport natijasiga eng ko'p ta'sir ko'rsatadigan va yuqori korrelyasiya koeffitsientiga ega bo'lgan ko'rsatkichlarni aniqlash orqali).

Futbolda natijaga erishish har bir omilning hissasi har xil bo'ladi. Bu hissa mashg'ulotning davomiyligi, o'qitishning maqsadlari va vazifalari, musobaqalarning turlari va hokazolarga bog'liq ravishda o'zgaradi. Mashg'ulotning har bir davri uchun ko'p a'zoli regressiya tenglamasi ko'rinishidagi o'zining model-tashxislash majmuasini o'rnatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Makro va mikro sikllarda pedagogning faoliyatini algoritmlash va shunga o'xshash takliflarni o'zlarining ishlarida ko'pgina tadqiqotchilar kiritganlar. [3]

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 03.11.2022 yildagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi Qarori – B.1.

Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish zaruriy element bo'lib hisoblanadi. Uni baholash uchun ko'rsatkichlarni tanlash qiyin ish emas. Majmualar tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- Yo-Yo davriy chidamlilik testi;
- Kuper testini;
- joyidan turib yuqoriga sakrash (sakrovchanlikni baholash);
- 60 m ga to'p bilan yugurish (tezlik sifatlarini baholash);
- "konvert bo'ylab" yugurish (epchillikni baholash) va 300 m ga yugurish (tezlikka chidamlilikni baholash).

Butun testlar majmuasi uchun 1 dan 100 ochkogacha bo'lgan diapazonda baholash shkalalari ishlab chiqilgan.

Futbolchilarni o'quv mashg'ulotlarida foydalanish uchun shuningdek "yevrofit" testlar majmuasini ham taklif qilish mumkin. Bu testning paydo bo'lish sababi yevropaning turli mamlakatlarida bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash usullarining o'ta turli-tumanligi bo'lgan. Agar turli mamlakatlarning bolalari, o'smirlari va yoshlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini taqqoslash zarurati bo'lmaganda edi, buning hech qanday yomon tomoni bo'lmadi. Unifikatsiyalangan o'lchashlar yordamida turli mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport tizimining samaradorligini baholash, yoshlarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatuvchi tabiiy va ijtimoiy-iqtisodiy omillarni aniqlash mumkin bo'lardi.

Maxsus ekspertlar qo'mitasi ishtirokida ko'p sonli ilmiy seminarlar va konferensiyalarni o'tkazish, shuningdek testlar majmuasini jiddiy tekshirish natijasida (15 ta mamlakatdan 50 mingtadan oshiq bolalar tadqiq qilingan) "yevrofit" ning yakuniy versiyasi ishlab chiqilgan. Va bu yerda eng muhimi – bu majmua yuqori aniqlik, ishonchlilik va ma'lumotlilik bilan tavsiflanadi, bu ilmiy tadqiqotlar o'tkazishning talablariga mos keladi. [4,6]"yevrofit" testlari maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar uchun (6 – 18 yosh) mo'ljallangan, biroq ulardan kattaroq yosh guruhlarida ham foydalanish mumkin. Bu majmua yordamida 6 ta o'lchashlarni bajarish va 9 ta tayyorgarlik omillarini aniqlash mumkin. Majmua yurak-qon tomir va nafas tizimlarining chidamliligi, kuch, muskul chidamkorligi, tezkorlik, yegiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni o'lchashni ko'zda tutadi.

Majmua yurak-qon tomir va nafas tizimlarining chidamliligi, statik kuch, portlash kuchi (quvvat), tana bo'g'imlarining harakat tezkorligi, yegiluvchanlik, tananing muvozanatini aniqlash imkonini beradi. Majmuada o'lchanadigan omillar tarkibini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, taklif qilinayotgan umumiy jismoniy tayyorgarlik konsepsiyasi to'g'ridan-to'g'ri sport bilan bog'lanadi. "yevrofit" quyidagi testlardan tashkil topgan:

- 10x5 m ga "mayatnik bo'lib" yugurish;
- PWC-170 testi;
- barmoqlar dinamometriyasi;
- joyidan turib uzunlikka sakrash;
- turnikka osilish;
- chalqancha yotgan holda gavgani ko'tarishlar;
- "kulcha bo'lish";
- o'tirgan holatda oldinga yegilishlar;
- bir oyoqda turgan holatda muvozanatni saqlash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun shuningdek jismoniy tayyorgarlik Xalqaro testlar majmuasidan ham foydalanish mumkin.

Bu majmuaning tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- 1) 50 m ga yugurish (tezkorlikni baholash);
- 2) Joyidan turib uzunlikka sakrash (quvvatni baholash);
- 3) 600, 800 yoki 1000 m ga yugurish (chidamlilikni baholash);
- 4) Barmoqlar dinamometriyasi (barmoqning kuchini baholash);
- 5) Turnikda tortilish yoki osilib turish (qo'llar kuchini baholash);
- 6) Kubikni ko'chirish bilan 4x100 m ga "mayatnik bo'lib" yugurish (epchillikni baholash);
- 7) Chalqancha yotgan holatda 30 sek davomida oldinga yegilishlar (qorin pressi muskullarining kuchini baholash);
- 8) tananing oldinga yegilish chuqurligi (qayishqoqlikni baholash).

Jismoniy tayyorgarlik Xalqaro testi baholar shkalasiga ega ("T" shkala deb ataladi) va 4,5 yoshdan 19,5 yoshgacha bo'lgan bolalar va yoshlar uchun mo'ljallangan. [4,5]

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun mo'ljallangan Xalqaro testlarga yuqorida ko'rsatib o'tilganlardan tashqari eng yangi UMKA majmuasini ham kiritish mumkin. UMKA testi bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun mo'ljallangan sport testi bo'lib hisoblanadi.

Testdan o'tkazish jarayonlari va me'yoriy talablar jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotining eng yangi yutuqlariga asoslanadi. UMKA majmuasining tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- 1 milya (1609,34 m)ga yugurish;
- uch boshli yelka muskuli va ikki oyoqli muskulda teri osti yog' qatlamining qalinligini aniqlash;
- yotgan holatda yarim yegilishlar;
- o'tirgan holatda yegilishning chuqurligi;
- past turnikda modifikatsiyalangan tortilish.

Sport formasini baholash uchun Sobiq ittifoqi ishlab chiqqan testlar majmuasi ularni nospesifik deb hisoblash bilan kuch sifatlarini o'lchashni ko'zda tutmaydi. Majmua tarkibiga quyidagilar kiradi:

- 30 m ga yugurish;
- 100 m ga yugurish;
- 400 m ga yugurish;
- 4x30 m ga "mayatnik bo'lib" yugurish – 3 ta seriya (alohida yugurishlar orasidagi interval – 45 s, seriyalar orasidagi interval – 90 s);
- Kuper testi.

Barcha testlar uchun 0,5 dan 6 ochkogacha bo'lgan baholar shkalalarida me'yorlar ishlab chiqilgan. Darvozabonlarda sport formasining holatini baholash uchun oxirgi sinov (Kuper testi) 1500 m ga yugurish bilan almashtiriladi.

Yosh futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik baholarining me'yorlari 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan yosh guruhlar uchun tarkibiga quyidagi testlar majmuasida ishlab chiqilgan:

- 30 m ga yugurish;
- 60 m ga yugurish;
- 300 m ga yugurish;
- 1000 m ga yugurish;
- Ilon izi bo'ylab ("konvert" bo'ylab) yugurish;
- Joyidan turib uzunlikka sakrash;

- Joyidan turib yuqoriga sakrash;
- Joyidan turib uch hatlab sakrash.

Bu testlardan tashqari qo'shimcha sinovlar taklif qilinadi:

- Oldinga yegilishning chuqurligi;
- 30 s davomida to'liq harakatlar siklini bajarish (yotgan holatdan turish, so'ngra oldinga yegilish va yana boshlang'ich holatga qaytish);
- Gimnastik devorda orqa bilan turgan holatda – to'g'irlangan oyoqlarni gorizontalgacha ko'tarish;
- Turnikda tortilish;
- To'singa tayangan holatda qo'llarni bukish va yoyish (martalar soni).

Test topshiriqlarining har biri 1 dan 5 gacha bo'lgan ballar bilan baholanadi, ballarning umumiy yig'indisi yesa yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining bahosini tashkil qiladi.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

Turli yosh malakali futbolchilar uchun (yoshlar va faxriylar) asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash mumkin bo'ladigan ko'rsatkichlar majmuasini ishlab chiqqan. Muallif tomonidan taklif qilingan majmuadan klub jamoalarini tayyorlash amaliyotida ham, mamlakat milliy terma jamoasini tayyorlash amaliyotida ham ko'p marotaba foydalanilgan. [3,6] Yosh futbolchilar uchun mo'ljallangan majmua tarkibiga quyidagi sinovlar kiradi:

- 30 m ga yugurish;
- 25 m li kesmada chap oyoqda ko'p martalik sakrashlar;
- 25 m li kesmada o'ng oyoqda ko'p martalik sakrashlar;
- Joyidan turib yuqoriga sakrash;
- Yugurib kelib yuqoriga sakrash (ikki oyoqlab itarilish bilan);
- Yugurib kelib yuqoriga sakrash (bitta oyoqda itarilish bilan);
- 2x20 m ga "qarama-qarshi" yugurish;
- 3x5 o'lchamli "konvert" bo'ylab yugurish,
- 30 m li kesmada spesifik to'siqlar polosasi (to'siqlardan oshib o'tish, oldinga o'mbaloq oshish, "slalom bilan" yugurish);
- 5 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni uloqtirish;
- 6x30 m ga «mayatnik bo'lib» yugurish (1-jadval).

1-jadval. 10-14 yoshli futbolchilarning jismoniy tayorgarligini baholash va tanlab olish uchun me'yorlar

№	Nazorat mashqlari	Baho (ochkolar da)	Baho (ochkolar da)	Baho (ochkolar da)	Baho (ochkolar da)	Baho (ochkolar da)
1	2	3	4	5	6	7
(A)Asosiy mashqlar						
1.	30 m ga yugurish (start tik turgan holda), s	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	60 m ga yugurish (start tik turgan holda), s	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
3.	300 m ga yugurish, s	60,0	58,0	56,0	54,0	52,0

4.	1000 m ga yugurish, min, s	4,40	4,30	4,20	4,10	400
5.	Ilon izi bo'lib ("konvert" bo'ylab) yugurish, s	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
6.	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	155	160	165	170	175
7.	Joyidan turib yuqoriga sakrash, sm	38	41	44	47	50
8.	Joyidan turib uch hatlab sakrash, sm	400	430	460	490	520
(B)Qo'shimcha mashqlar						
1.	Oldinga yegilish, sm	2	4	6	8	10
2.	30 s davomida chalqancha yotgan holatda oldinga yegilish va boshlang'ich holatga qaytish, martalar soni	18	20	22	24	26
3.	Osilgan holatda oyoqlarni gorizontal holatgacha ko'tarish, martalar soni	1	5	10	15	20
4.	Turnikda tortilish, martalar soni	1	2	3	4	5
5.	To'singa tayangan holatda tanani ko'tarish va tushirish (otjimanie), martalar soni	1	2	3	4	5

Izoh: ochkolarning quyidagi yig'indisi umumiy bahoni tashkil qiladi:

60-65 – a'lo; 50-59 – juda yaxshi; 40-49 – yaxshi; 30-39 – qoniqarli; 24-29 – past; 24 – qoniqarsiz.

Har bir harakat topshirig'i 1 dan 20 ochkogacha bo'lgan baholar shkalasiga ega, sinov davomida barcha ochkolarning yig'indisi yesa futbolchining harakat tayyorgarligining umumiy bahosi bo'lib hisoblanadi.

XULOSA

O'rganilgan adabiyotlardan shuni ko'rish mumkinki, sportchilarni shug'ullanganlik darajasini baholash asosiy muammolaridan bo'lib hisoblanadi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashning turli testlari mavjud bo'lib, hozirda qo'llanilayotgan testlar bilan futboli rivojlangan mamlakatlarda qo'llanilayotgan testlarni farqi yaqqol namoyon bo'lib qolmoqda. "Yevrofit" testining afzalligi bir testning ikkinchi testga bog'liqligi, jismoniy sifatlarni

keng qamrovli baholash imkonini berishini ko‘rishimiz mumkin. Ushbu test oldingi testlardan farqli o‘laroq ko‘p jihatlarini qamrab oladi va samaraliroq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. 2022 yil 3 noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”
3. **“O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 2019 yil 4 dekabrdagi PF-5887-son Farmoni**
4. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning uquv-mashgulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent.2011.
5. Akramov J.A Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. G‘G‘ Fan-sporga №1 -2007 y
6. **Nurimov R.I., Davletnuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O‘quv uslubiy qo‘llanma. – T.: 2014. – B. 51.**
7. Karabayev Sh.Sh. 37 Futbol akademiyasida tarbiyalanayotga futbolchilarning ma‘naviyati va unga ta‘sir etuvchi omillar. Namangan davlat pedagogika instituti “Ta‘lim va taraqqiyot” ilmiy-uslubiy jurnali 2023-yil 6-son. ISSN: 2992-9008. UDK: 274-381 b
8. Shokirjonov K.Sh. Bolalar va o‘smirlar sport maktablarida tahsil olayotgan 11-12 yoshli yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish. Namangan davlat pedagogika instituti “Ta‘lim va taraqqiyot” ilmiy-uslubiy jurnali 2023-yil 6-son. ISSN: 2992-9008. UDK: 381-395 b