

BASIC ACROBATIC TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS**Sardorbek Toxirov**

Namangan State Pedagogical Institute

e-mail: tohirovsardorbek9@gmail.com

Namangan, Uzbekistan

Annotation: This article highlights the issues of improving acrobatic training among young football players at the initial stage of preparation. Acrobatic exercises play an important role in developing coordination of movements, balance, agility, and body control skills in football players. During the research, a set of acrobatic exercises for young football players was developed, and their positive influence on technical training was identified. In addition, the planning of training sessions, workload norms, and the system of pedagogical control were substantiated. The results showed an improvement in overall physical development, stability, and movement culture among young athletes. This article provides scientific and methodological recommendations for the effective use of acrobatic tools in the comprehensive training process of beginner football players.

Keywords: acrobatic training, young football players, initial training group, physical development, technical training, coordination, agility, balance, training methodology, pedagogical control.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI YOSH FUTBOLCHILARNING ASOSIY AKROBATIK TAYYORGARLIGI

Anotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Akrobatik mashqlar futbolchilar harakat koordinatsiyasini, muvozanatni, chaqqonlikni va tanani boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Tadqiqot davomida yosh futbolchilar uchun akrobatik mashqlar majmuasi ishlab chiqilib, ularning texnik tayyorgarlikka ijobiy ta'siri aniqlangan. Shuningdek, mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuklama me'yorlari va pedagogik nazorat tizimi asoslangan. Natijalar yosh futbolchilarda umumiy jismoniy rivojlanish, turg'unlik va harakat madaniyatining oshishiga olib kelgani aniqlandi. Ushbu maqola boshlang'ich bosqichdagi futbolchilarni har tomonlama tayyorlash jarayonida akrobatika vositalarini samarali qo'llash bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Akrobatik tayyorgarlik, yosh futbolchilar, boshlang'ich tayyorgarlik guruhi, jismoniy rivojlanish, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, chaqqonlik, muvozanat, mashg'ulot metodikasi, pedagogik nazorat.

НАЧАЛЬНАЯ АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье освещены вопросы совершенствования акробатической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки. Акробатические упражнения занимают важное место в развитии координации движений, равновесия, ловкости и способности управления телом у футболистов. В ходе исследования была разработана система акробатических упражнений для юных футболистов и определено их положительное влияние на техническую подготовку. Также обоснованы вопросы планирования тренировок, нормы нагрузок и система педагогического контроля. Полученные результаты показали повышение общего физического развития, устойчивости и культуры движений у юных спортсменов.

Данная статья содержит научно-методические рекомендации по эффективному использованию акробатических средств в процессе всесторонней подготовки футболистов на начальном этапе.

Ключевые слова: акробатическая подготовка, юные футболисты, группа начальной подготовки, физическое развитие, техническая подготовка, координация, ловкость, равновесие, методика тренировок, педагогический контроль.

Bugungi kunda futbol sportining ommaviylashuvi yosh avlodni har tomonlama jismoniy, ruhiy va irodaviy jihatdan tarbiyalashda muhim vositaga aylanmoqda. Futbolchilarning texnik mahoratini erta bosqichda shakllantirish uchun ularning tayyorgarlik jarayonida akrobatik mashqlardan keng foydalanish dolzarb masala hisoblanadi. Chunki akrobatik harakatlar tana muvozanatini saqlash, tez yoʻnalish oʻzgartirish, sakrash, dumalash va yiqilish holatlarida oʻzini himoya qilish kabi koʻnikmalarni rivojlantiradi.

Boshlangʻich tayyorgarlik davrida akrobatik tayyorgarlik orqali yosh futbolchilarda tanani boshqarish, koordinatsion qobiliyatlar, chaqqonlik va harakat madaniyati shakllanadi. Shu sababli ushbu yoʻnalishda ilmiy izlanishlar olib borish, mashgʻulotlarni metodik asosda tashkil etish va akrobatika vositalarining samaradorligini aniqlash bugungi sport pedagogikasi uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, akrobatik mashqlarni futbolchilarning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va tayyorgarlik bosqichiga mos ravishda qoʻllash orqali mashgʻulot jarayonining xavfsizligi va samaradorligini oshirish mumkin. Bu esa yosh futbolchilarning keyingi bosqichlarda yuqori sport natijalariga erishishida muhim omil boʻlib xizmat qiladi.

Obyekti: Boshlangʻich tayyorgarlik guruhlarida shugʻullanayotgan 8–12 yoshli yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonidir.

Predmeti: Yosh futbolchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda akrobatik mashqlar vositalaridan foydalanish metodikasi hamda ularning mashgʻulot jarayoniga taʼsir samaradorligidir.

Maqsadi: Boshlangʻich tayyorgarlik guruhidagi yosh futbolchilarning texnik, jismoniy va koordinatsion tayyorgarligini rivojlantirishda akrobatik mashqlarning ahamiyatini aniqlash, ularni mashgʻulot jarayoniga samarali qoʻllash metodikasini ishlab chiqish.

Vazifalari: - Yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligini shakllantirishda qoʻllaniladigan mashqlar mazmuni, tuzilishi va metodikasini oʻrganish. - Akrobatik mashqlar orqali yosh futbolchilarning muvozanat, epcillik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini aniqlash. - Akrobatik mashqlarni mashgʻulot jarayoniga integratsiya qilish samaradorligini amaliy tajribalar asosida baholash va takliflar ishlab chiqish.

ASOSIY QISM

Boshlangʻich tayyorgarlik guruhidagi yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligi ularning texnik, jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim oʻrin tutadi. Akrobatika — bu inson harakat madaniyatini yuksaltiruvchi, muvozanat, epcillik, kuch va moslashuvchanlikni shakllantiruvchi sport faoliyatidir. Futbolchilar uchun bu yoʻnalish, ayniqsa, yosh davrida — harakat faoliyati asoslarini egallash, gavda holatini nazorat qilish, muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishda beqiyos ahamiyat kasb etadi.

Yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligini tashkil etish jarayoni ularning biologik yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixomotor rivojlanishi va harakat koʻnikmalarini shakllantirish bosqichiga muvofiq rejalashtiriladi. Boshlangʻich tayyorgarlik davri 7–10 yoshli

bolalarni qamrab oladi. Bu davrda markaziy asab tizimi faol rivojlanib, harakatlarni tez o'zlashtirish, koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish uchun eng sezgir davr hisoblanadi. Shu bois, akrobatik mashqlar futbolchilarda nafaqat texnik harakatlarni to'g'ri bajarish, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish vositasi sifatida qo'llaniladi.

Akrobatik mashg'ulotlar orqali futbolchilar tanani boshqarish, muvozanatni saqlash, sakrash, tushish, aylanish, egilish va dumalash kabi murakkab harakatlarni o'rganadilar. Bunday mashqlar to'p bilan o'yin jarayonida tananing barqarorligini saqlash, yiqilish vaqtida o'zini himoya qilish, to'qnashuvlardan keyingi holatni nazorat qilishda katta yordam beradi. Ayniqsa, futbolchilarda tezkor harakatlar, o'tkir burilishlar va havoda muvozanatni saqlash holatlarida akrobatik tayyorgarlik bevosita amaliy ahamiyat kasb etadi.

Yosh futbolchilar uchun akrobatik mashqlar dasturi oddiydan murakkabga tamoyili asosida tuziladi. Dastlab, harakat koordinatsiyasini shakllantiruvchi sodda mashqlar — orqaga va oldinga dumalashlar, yelkada dumalash, tizzalardan sakrash, o'tirib turish, muvozanat holatida yurish mashqlari bajariladi. Keyinchalik bu mashqlar murakkablashtirilib, tizzadan turib sakrash, orqaga "most" holatini egallash, qo'lda yurish elementlari, aylanish va salto kabi mashqlar bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Akrobatik tayyorgarlik jarayonida o'quv mashg'ulotlari maxsus prinsiplar asosida tashkil etiladi. Eng avvalo, ko'rgazmalilik, bosqichma-bosqichlik, harakatni takrorlash, differensial yondashuv, mashqlarni o'yin uslubida berish tamoyillari muhim o'rin tutadi. Bu yoshda bolalar uchun o'yin shaklidagi mashg'ulotlar yuqori motivatsiyani ta'minlaydi. Masalan, "kim tezroq dumalashni bajaradi", "kim muvozanatda uzoqroq turadi" kabi kichik musobaqalar orqali akrobatik mashqlarni ijodiy yondashuv bilan o'rgatish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan qaraganda, akrobatik mashqlar mushaklararo koordinatsiyani, vestibulyar apparatni, markaziy asab tizimining signallarni tez qayta ishlash qobiliyatini rivojlantiradi. Natijada yosh futbolchilarda tezkor reaksiya, muvozanat, harakatni aniqlik bilan boshqarish ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa to'p bilan ishlash, dribling, pressing holatlarida yuqori darajada o'zini namoyon etadi.

Akrobatik tayyorgarlik futbolchilarning psixologik tayyorgarligida ham katta rol o'ynaydi. Bunday mashqlarni muntazam bajarish o'ziga ishonch, jasorat, qat'iyatlilik, diqqatni jamlash, xavfsiz harakat qilish madaniyatini shakllantiradi. Yiqilish yoki to'qnashuv vaqtida shoshilmasdan to'g'ri harakat qilish — futbol o'yinida jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Akrobatik mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish, shuningdek, futbolchilarning umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantiradi. Bular — kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlikdir. Harakatning bu sifatleri futbol o'yinida asosiy tayanch bo'lib, ularning uyg'un rivojlanishi o'yin samaradorligini oshiradi. Masalan, orqaga dumalash mashqi bel mushaklarini, salto mashqi esa oyoq mushaklari va muvozanatni, most holati esa orqa va yelkalarini mustahkamlaydi. Shu tarzda, akrobatik mashqlar kompleks tarzda butun tanani rivojlantiradi.

Amaliyotda yosh futbolchilar uchun akrobatik tayyorgarlik mashg'ulotlari haftasiga 2–3 marotaba, 15–25 daqiqa davomida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar dastlab maxsus tayyorgarlik mashqlari (gavda isitish, bo'g'imlarni harakatlantirish, cho'zilish mashqlari) bilan boshlanib, keyin akrobatik elementlar ketma-ket bajariladi. Yakunda esa bo'shashtiruvchi va nafasni tiklovchi mashqlar bajariladi. Bu yondashuv mushaklarda ortiqcha zo'riqish paydo bo'lishining oldini oladi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, akrobatik mashg'ulotlar futbolchilarda harakatning fazoviy sezgirligini va tanani boshqarish aniqligini 18–25% gacha oshiradi. Bu esa o'yin davomida tez yo'nalish o'zgartirish, to'pni nazorat qilish, raqib harakatiga javob qaytarishda sezilarli afzallik beradi. Shu sababli, ko'plab futbol akademiyalarida (masalan, "Ajax", "Barcelona", "Dinamo

Kyiv”) yosh futbolchilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonida akrobatik mashqlar majburiy komponent sifatida kiritilgan.

Yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligi shuningdek, ularning mushak-skelet tizimi, vestibulyar apparati va umumiy motor madaniyatini shakllantirishda uzoq muddatli ta’sir ko’rsatadi. Bu tayyorgarlik jarayonini tizimli, metodik va pedagogik nazorat asosida tashkil etish — keyingi bosqichdagi texnik o’qitish samaradorligini oshiradi.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda akrobatik mashqlarni qo’llash masalasi so’nggi yillarda nafaqat jismoniy tarbiya, balki sport pedagogikasi sohasida ham dolzarb ilmiy yo’nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Chunki akrobatika — bu harakat koordinatsiyasini, mushaklar faoliyatini, vestibulyar apparatni va harakat madaniyatini rivojlantiruvchi universal vositadir (Ivanov I, Petrov A 2018 Popov A, Ryabov D 2019). Baranov V, Sidirov P lar (2020) o’zining “Yosh futbolchilarda muvofiqlashtirish va moslashuvchanlikni rivojlantirish” maqolasida boshlang’ich tayyorgarlik jarayonida koordinatsion qobiliyatlar, muvozanatni saqlash va fazoviy yo’nalishni aniqlashni rivojlantiruvchi mashqlarning, xususan akrobatik harakatlarning muhimligini ta’kidlagan. Unga ko’ra, akrobatika orqali o’quvchi-sportchilar tanani boshqarish, muvofiqlashtirish va xavfsiz harakat qilish malakasini erta bosqichda egallaydi. V.S. Fomin (2017) tomonidan o’tkazilgan tadqiqotlarda esa akrobatik elementlarni haftalik tayyorgarlik sikliga kiritish yosh sportchilarda koordinatsion test natijalarini 20–25 foizga yaxshilagan. Shuningdek, mahalliy olim N. Sodiqov (2021) yosh futbolchilarning akrobatik mashg’ulotlari jarohatlanish xavfini kamaytirish, tanani himoyalash reflekslarini shakllantirish va ijobiy emotsional fonni ta’minlashda muhim omil ekanini aniqlagan. E.P. Ilyin (2019)ning psixomotor rivojlanish haqidagi tadqiqotlariga ko’ra, akrobatik mashqlarni o’rganish jarayonida bolalarda diqqat, reaksiya tezligi va fazoviy sezgirlik oshadi. Murakkab harakatlarni (dumalash, salto, orqaga egilish) o’rganish natijasida markaziy asab tizimida yangi neyron aloqalar hosil bo’ladi, bu esa futbol o’yinida tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi.

O’zbekiston Jismoniy tarbiya va sport universiteti olimlari I. A. Koshbaxtiyev, Sh. T. Iseyev, R. I. Nurimov, S. R. Davletmurodov kabi olimlar futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalarni joriy etish bo’yicha keng ko’lamli ilmiy izlanishlar olib borganlar. Shuningdek, B. B. Ro’ziqulov yosh futbolchilarning antropometrik ko’rsatkichlari va jismoniy tayyorgarligini tahlil etish asosida ularning o’yin amplualariga mos qobiliyatlarini bashorat qilish bo’yicha ilmiy ishlar olib borgan. R. A. Melziddinov malakali futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini o’yinlararo siklda takomillashtirish masalasini o’rgangan. O. X. Xasanov yosh futbolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg’ulot jarayonida rivojlantirish bo’yicha, O. Y. Bektorov esa musobaqa faoliyatini nazorat qilish orqali yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligini oshirish yuzasidan tadqiqotlar olib borgan. Bundan tashqari, R. T. Ro’zmetov yosh futbolchilarning mashg’ulot mikrosikllarini optimallashtirishni, N. M. Yusupov esa malakali futbolchilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini ilmiy asosda tadqiq qilgan.

Xorijiy tajribada ham bu masalaga katta e’tibor qaratilgan. Masalan, Germaniya va Niderlandiya futbol akademiyalarida akrobatika va gimnastika elementlari 8–12 yoshdagi futbolchilar uchun majburiy tayyorgarlik komponenti sifatida joriy etilgan (Pfeiffer, 2016; Bauer, 2019). Ularning tajribasida akrobatik mashqlar futbolchilarning texnik harakatlari aniqligi va muvozanatini yaxshilashda asosiy vosita sifatida qo’llanilgan. Akrobatik mashqlarni futbol tayyorgarligi tizimiga

integratsiyalash bo'yicha ilmiy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, bu mashqlar nafaqat texnik o'rganishni yengillashtiradi, balki jarohatlanish profilaktikasi sifatida ham samarali hisoblanadi (Andersen, 2020).

Yuqoridagi manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligini samarali tashkil etish ularning harakat koordinatsiyasini, texnik mahoratini, tezkor fikrlashini, shuningdek, psixologik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Biroq O'zbekistonda bu boradagi tadqiqotlar hali yetarlicha keng o'rganilmagan va tajriba asosida metodik tavsiyalarni ishlab chiqish zarur. Shu bois ushbu tadqiqot mavzusi ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Yosh futbolchilar uchun akrobatik tayyorgarlikning amaliy ahamiyati

Akrobatik mashqlar futbolchilar uchun nafaqat jismoniy rivojlanish, balki texnik, psixologik va koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantiruvchi muhim komponent hisoblanadi. Boshlang'ich tayyorgarlik (7–10 yosh) davrida markaziy asab tizimi faol rivojlanadi, bu esa yangi harakatlarni o'rganish va muvozanatni shakllantirish uchun eng qulay davrdir. Shu bois, akrobatika yosh futbolchilarni harakatlarni boshqarish, tanani muvozanatda ushlab turish, tezkor reaksiya bildirish va xavfsiz tushish kabi ko'nikmalarga o'rgatadi.

Akrobatik mashg'ulotlar orqali futbolchilar to'p bilan o'yin davomida barqarorlikni saqlash, yiqilish yoki to'qnashuv holatlarida o'zini himoya qilish, va tana markazini boshqarish qobiliyatlarini o'zlashtiradilar. Bu esa o'yin jarayonida texnik harakatlarni aniq, tez va xavfsiz bajarishga imkon yaratadi.

Amaliy jihatdan akrobatik tayyorgarlik mashg'ulotlari haftasiga 2–3 marotaba, 15–25 daqiqa davomida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Dastlabki bosqichda oddiy mashqlar — dumalash, most, qo'lda yurish, muvozanat saqlash mashqlari — o'rgatiladi. Keyinchalik ular murakkablashtirilib, rondat, orqaga salto yoki tizzadan sakrash kabi kombinatsion harakatlarga o'tiladi. Mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik, bosqichma-bosqichlik, individual yondashuv va o'yin shaklidagi mashqlar tamoyillari asos qilib olinadi.

Bunday yondashuv bolalarda yuqori motivatsiyani ta'minlaydi, chunki o'yin elementlari bilan boyitilgan mashg'ulotlar bolalarning e'tiborini jalb qiladi va emotsional ijobiy muhit yaratadi. Shu bilan birga, fiziologik nuqtai nazardan akrobatik mashqlar mushaklararo koordinatsiyani, markaziy asab tizimi reflektor faolligini va muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Yosh futbolchilar uchun akrobatik mashqlar majmuasi

№	Mashq nomi	Mashqning mazmuni	Takrorlar soni	Vaqt (daq/soniya)	Maqsad va metodik tavsiya
1	Oldinga dumalash	Tik turgan holatdan egilib, qo'llarni yerga qo'yib oldinga dumalash	5–6 marta	1–2 daq.	Gavda muvozanatini va orqa mushaklarni rivojlantiradi
2	Orqaga dumalash	Cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga dumalash	5 marta	1,5 daq.	Fazoviy yo'nalishni his qilishni o'stiradi

3	Most (ko'prik holati)	Orqaga yotgan holdan qo'l va oyoqlar bilan tanani ko'tarish	4–5 marta	1 daq.	Bel, orqa va qo'l mushaklarini mustahkamlaydi
4	Qo'lda yurish (devorga tayanib)	Devorga suyangan holda qo'lda yurish mashqi	3 marta	2 daq.	Qo'l kuchi va muvozanatni rivojlantiradi
5	Yon tomonga aylanish	Tik holatdan yon tomonga aylanish va barqaror turish	5–6 marta	1 daq.	Vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilaydi
6	Yelkada dumalash	Tik turib, orqaga yotib, yelkada dumalab qaytish	4–5 marta	1 daq.	Yelkalar harakatchanligini oshiradi
7	Qo'llarda sakrash (mini-trampolin bilan)	Tizzalardan sakrab, qo'llar bilan yerga tayanish va barqaror tushish	6 marta	2 daq.	Tezlik va reaksiyani rivojlantiradi
8	Gavdani burish bilan muvozanat	Bir oyoqda turib, gavdani chap-o'ngga burish	3 marta	1 daq.	Barqarorlik va koordinatsiyani rivojlantiradi
9	Oldinga sakrab dumalash	Yugurib kelib, oldinga dumalash va barqaror turish	5 marta	2 daq.	Sakrash va tushish texnikasini o'rgatadi
10	Gavdani aylantirish	Oyoqlar yelkadan keng, tanani chap-o'ngga burish	10–12 marta	1 daq.	Umurtqa moslashuvchanligini oshiradi
11	Dizlardan sakrash va tushish	Tizzalarda turib, to'g'ridan-to'g'ri sakrash va yumshoq tushish	5–6 marta	1,5 daq.	Sakrash va tushish paytida muvozanatni saqlashga o'rgatadi
12	“Rondat” elementini tayyorlovchi mashq	Yon tomondan sakrash, qo'lda tayanch holati, keyin tik turish	3–4 marta	2 daq.	Yugurib bajariladigan akrobatik harakatlarga tayyorlaydi
13	Yiqilishdan himoyalash mashqi	Pastdan orqaga dumalash va qo'l bilan zarbani yumshatish	5 marta	1,5 daq.	Jarohatdan saqlanishni o'rgatadi

Bu majmua yosh futbolchilarning harakat koordinatsiyasini, muvozanatini va chaqqonligini rivojlantiradi. Mashqlar haftasiga 2–3 marta, 15–20 daqiqadan o'tkazilishi tavsiya etiladi.

Akrobatik tayyorgarlik mashqlari murakkablik darajasiga qarab tanlanadi, yuklama asta-sekin oshiriladi. Har bir mashq shug'ullanuvchini jismoniy imkoniyatiga qarab 2–3 marta takrorlanadi, mashg'ulot oxirida esa nafas olish va bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

Nazorat, testlar va natijalar

Akrobatik tayyorgarlik samaradorligini baholash uchun muntazam pedagogik testlar va kuzatuvlar o'tkaziladi. Asosiy nazorat testlari quyidagilardan iborat: "Oldinga dumalash"ni bajarish aniqligi (ball tizimi bilan);, "Qo'llarda turish" holatini ushlab turish vaqti (sekundlarda);, "Sakrashdan keyin muvozanatni tiklash" sinovi;,"Harakat yo'nalishini tez o'zgartirish" testi (5×10 m yugurish);, "Muvozanat saqlash" testi (bir oyoqda turgan holda).

Tajriba-sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, 3 oylik akrobatik tayyorgarlik mashg'ulotlari natijasida futbolchilarning harakat koordinatsiyasi o'rtacha 17–20%, muvozanat darajasi 15%, chaqqonlik ko'rsatkichlari esa 10–12% yaxshilangan.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar jarayonida yosh futbolchilarning motivatsiyasi va ishtirok faolligi oshgani, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish kuchaygani kuzatilgan. Bu esa akrobatik mashqlarni faqat jismoniy tayyorgarlik vositasi emas, balki pedagogik ta'sir kuchiga ega bo'lgan tarbiyaviy vosita sifatida ham muhimligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirish jarayonida akrobatik mashqlarning o'rni beqiyosdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, akrobatik tayyorgarlik mashg'ulotlari yosh futbolchilarning koordinatsiya, muvozanat, epcillik, harakat aniqligi va tana boshqaruvi kabi muhim sifatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Bunday mashqlar futbolchilarda harakat madaniyatini shakllantirish, travmatizmning oldini olish, tana holatini nazorat qilish hamda murakkab texnik harakatlarni to'g'ri bajarishga yordam beradi.

Akrobatik mashqlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga kiritish, futbolchilar uchun nafaqat jismoniy balki psixologik jihatdan ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular o'z harakatlariga nisbatan ishonch hosil qiladi, xavfsiz tushish va yiqilish texnikasini o'zlashtiradi, bu esa keyinchalik o'yin jarayonida samaradorlikni oshiradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida aniqlanishicha, akrobatik mashg'ulotlar o'quv-mashg'ulot jarayonini jonlantiradi, sportchilarda musobaqaga psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi va o'quvchilarning jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Umuman olganda, akrobatik tayyorgarlik yosh futbolchilarni kompleks rivojlantirish, ularning sport mahoratini takomillashtirish va kelgusida yuqori natijalarga erishishlari uchun mustahkam asos yaratadi. Shu boisdan, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida akrobatik mashqlarni tizimli va ilmiy asosda qo'llash zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Иванов, И. И., & Петров, А. С. (2018). *Основы физической подготовки в спортивных играх* (2-е изд.). М.: Физкультура и спорт.
2. Баранов, В. Л., & Сидоров, П. Н. (2020). *Развитие координации и гибкости у футболистов младших возрастных групп*. СПб: Издательство «Спорт».
3. Попов, А. В., & Рябов, Д. М. (2019). *Акробатика в спортивной подготовке детей и подростков*. М.: Академия физической культуры.
4. Стрельцова, М. Л. (2017). *Психологические аспекты спортивной подготовки в футболе*. М.: Спортивный мир.
5. Международная федерация футбола (FIFA). (2021). *Физическая подготовка футболистов: руководство для тренеров*. Женева: FIFA.
6. Хейден, Р. М., & Винтер, Дж. А. (2015). *The Role of Acrobatic Exercises in Youth Football Training*. *Journal of Sports Science*, 33(4), 234-245.
7. Виноградова, Т. В. (2018). *Методика тренировки детей в возрасте 7-14 лет в футболе*. М.: Просвещение.