

## FUTBOLCHILARNING O`QUV MASHG`ULOT JARAYONIDA AKRABATIKA ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH.

*Sardorbek Toxirov Shokirjon o`g`li*  
*Namangan davlat pedagogika instituti o`qituvchisi*

**Annotatsiya:** Zamonaviy futbol bu atletikl o`yin va futbolchilarga qo`yilgan yuksak talablardir. Yuksak texnik-taktik mahoratga erishish uchun sportchiga avvalam bor jismoniy jihatlarni yuqori darajada rivojlantirish kerak bo`ladi.

Bugungi futbolchi harakatchan, maydonda tez fikirlaydigan va harakatlarini muvofiqlashtira oladigan sportchidir. Futbolda mahoratga erishish uchun sportning boshqa turlari: yengil atletika, suzish, harakatli o`yinlar, og`ir atletika va akrobatika mashg`ulotlari bilan futbol masg`ulotlarini uyg`unlikda olib borish maqsadga muvofiqdir.

**Kalit so`zlar:** Yumalash, umboloq, sport mahorati, yumshoq qo`nish, amortizatsiya

**Maqsad:** Futbolchilarni o`quv mashg`ulot jarayonida akrobatik tayyorgarligini ahamiyatini aniqlash.

**Metodlar:** Ilmiy metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish

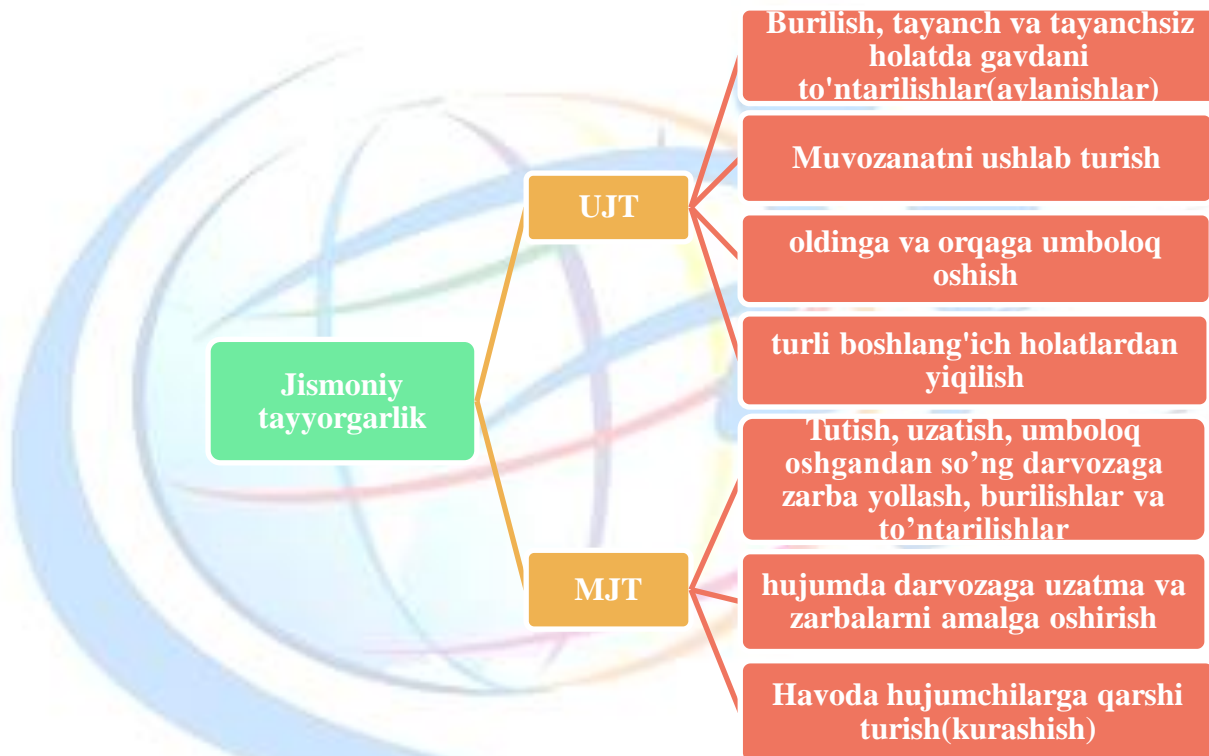
**Natijalar va muhokama:** Akrobatik tayyorgarlik futbolchiga ser harakat va chaqqon bo`lishda yordam beradi, harakat tezligidan qo`rqmaslikka, yiqilganda va uloqtirilganda imkon qadar jarohat olmaslikka, hatto tayanchsiz holatda ham o`yin uchun zarur bo`lgan harakatlarni bajarish va maydonni erkin mo`ljalga olishni o`rgatadi. Akrobatik mashg`ulotlar shug`ullanuvchilarning miyya yarim sharidagi asab jarayonlarini harakatchanligi va tormozlanishini rivojlantiradi, bu esa katta ahamiyatga ega (bu vaqtga nisbatan harakatlarni aniq va tez bajarilishida namoyon bo`ladi). Akrobatik tayyorgarlikning ahamiyati faqatgina jismoniy jihatlarni takommilashtirib qolmay sportchilarning ahloqiy, kuchli irodali va psixologik tayyorgarligiga ham ta`sit etadi.

Futboldagi mashqlarning kompleks va ko`ptomonli karakteri sportchilarni yuksak jismoniy tayyorgarligini talab etadi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi 2 qisimga bo`linadi: Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT). Akrobatika elementlari umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ham birdek ishlatiladi. Barcha akrobatik mashqlar 3 ta katta guruhga bo`linadi: sakyrashlar, muvozanatni saqlash oshib tushish mashqlari. Futbolchilarni o`quv mashg`ulot jarayonida tez – tez ishlatiladigan akrobatik mashqlar 1- rasmda ko`rsatilgan.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

O`quv mashg`ulot jarayoni vaqtidagi kuzatish, musobaqa o`yinlarini ko`rib chiqish futbolchilar tomonidan nisbatan ko`p foydalaniladigan akrobatik harakatlarni aniqlash imkonini berdi:

- 180, 360° gradusga burilish;
- Yonboshga ag`darilish;
- Muvozanatni ushlab turish;
- Amartizatsiya usullari;
- Orqaga umboloq oshish;
- Ko`krak bilan ag`darilish;
- Oldinga umboloq oshish;



### 1-rasm. Futbolchilarni o`quv mashg`ulot jarayonida tez – tez ishlatiladigan akrobatik mashqlar.

Yonboshga ag`darilish va ko`krak bilan ag`darilish, orqaga va oldinga umboloq oshish futbol o`yinida asosan, o`yin maydonida yiqilganda yumshoq tushish uchun qo`llaniladigan usullardir. Barcha texnik-taktik usullarni muvofiqiyatli qo`llash o`z – o`zini himoya qilishsiz mumkin emas. Yiqilishlar va oshib tushishlar akrobatik nuqtai nazardan muvozanatni yoqotgan paytda o`zini himoya qilishning vositasi sifatida qaralmog`i kerak. Yiqilishlar va oshib tushishlarning turli usullaridan habardor bo`lish nafaqat sportda balki kundalik hayotda ham amaliy ahamiyatga ega. Akrobatika mashg`ulotlarning turli bosqichlarida, hatto boshlang`ich bosqichida ham o`z-o`zini himoya ko`nikmalari samali rivojlanadi. Burulish, umbaloq oshish, sodda sekin asta

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

murakkab yiqilishlar va oshib tushishlarni bajarishlar ko`nikmalarni rivojlanishiga, buning natijasida shug`ullanuvchilarni mustaqil ravishda havfli vaziyatlardan chiqaolishga o`rgatadi. Futbolchilar o`z-o`zini himoyaning barcha turlaridan habardor bo`lishlari zarur.

Futbolda yumshoq qo`nish o`yinchining jarohat va shikastlanishlardan saqlaydi. Yiqilish va qulash usullarini egallash barobarida sportchilarda o`ziga bo`lgan ishonch va jur`atlilik rivojlanadi. Ularni amaliyotda qo`llash esa o`yin imkoniyatlarini kengaytiradi.

Dunyo yetakchi futbolchilari o`yinini tahlil qilish orqali shuni aytish mumkinki, zamonaviy futbolda nafaqat ag`darilishlar, sirpanishlar qo`llaniladi, balki qo`l va gavda amartizatsiyasi bilan qo`nish ham ijobiy natijaga olib keladi. Amartizatsiya usullari tayyorlash va bajarish uchun qisqa vaqt talab qiladi va hu sabab ko`p qo`llaniladi.

Yiqilish va oshib tushishlarning takomillashishi bilan yumshoq qo`nish ta`minlanadi. Shuning uchun mashqlarni avval boshlang`ich holatdan bajarish kerak, so`ngra esa yugurib kelib bajarish maqsadga muvofiqdir.

**Xulosa.** Akrobatika mashqlar jismoniy, ahloqiy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirishning eng samarali vositasidir. Akrobatik mashqlar bilan shug`ullinish jarayonida egallangan ko`nikmalar o`zining amaliligi bilan ajralib turadi va kutilmagan hayotiy va sport vaziyatlarda qo`llanilishi mumkin. Akrobatik tayyorgarlik sport mahoratini oshirish, futbolchini individual jismonan takomillshtirishning asosiy vositalaridan biri sifatida o`quv mashg`ulotlar jarayonining ajralmas qismiga aylanishi kerak.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Акробатические упражнения в подготовке футболистов/ Р.З.Исянов, Р.А.Акрамов/ Т: «Медицина»1988 г. 53 ст
2. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Mahmudjonov Asilbek Abduvokhid o`g`li. "THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL
3. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРЩЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA`VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

5. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

6. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

7. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.

8. bdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.