YOSH FUTBOLCHILARNING AKROBATIK TAYYORGARLIGINI BOSQICHMA-BOSQICH TAKOMILLASHTIRISH

Sardorbek Toxirov
Namangan State Pedagogical Institute
e-mail: tohirovsardorbek9@gmail.com

Received: 17.10.2025
Revised: 18.10.2025
Accepted: 19.10.2025

Kalit so‘zlar:
akrobatik tayyorgarlik, yosh futbolchilar, boshlang‘ich bosqich, maxsus mashqlar, murakkablashtirilgan mashqlar, koordinatsiya, chaqqonlik, muvozanat, jismoniy rivojlanish, harakat texnikasi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligini uch bosqichda — boshlang‘ich, maxsus va murakkablashtirilgan mashqlar asosida shakllantirish metodikasi yoritilgan. Har bir bosqich futbolchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib tanlangan. Boshlang‘ich bosqichda oddiy mashqlar orqali mushaklar faoliyati va muvozanatni boshqarish o‘rgatiladi. Maxsus bosqichda harakat koordinatsiyasi, chaqqonlik va aniqlik rivojlantiriladi, murakkablashtirilgan bosqichda esa fazoviy orientatsiya, kuch, tezlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, akrobatik mashqlarni bosqichma-bosqich o‘qitish yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi va harakat madaniyatini samarali rivojlantiradi.

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi davrda sportning barcha turlari, xususan futbol sohasida texnik va jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajada shakllantirish, sportchilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, muvozanatni saqlash hamda harakat aniqligini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Yosh futbolchilar tayyorgarligining boshlang‘ich bosqichlarida akrobatik mashqlarni qo‘llash ularning umumiy jismoniy rivojlanishini ta’minlash, shuningdek, murakkab texnik harakatlarni xavfsiz va to‘g‘ri bajarish malakasini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Akrobatika elementlarini futbol mashg‘ulotlariga kiritish orqali sportchilarning mushaklar faoliyatini uyg‘unlashtirish, vestibulyar apparatni mustahkamlash, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik davrida o‘rgatiladigan dumalash, tayanib sakrash, muvozanatni saqlash kabi mashqlar nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham kuchaytiradi.

Bugungi kunda yosh futbolchilar orasida jarohatlar sonining kamaytirilishi, mashg‘ulot jarayonlarining samaradorligini oshirish, texnik elementlarni mukammal

egallash va harakat aniqligini oshirish murabbiylar oldida turgan muhim vazifalardandir. Shu nuqtayi nazardan, akrobatik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich metod asosida tashkil etish nafaqat sport natijalariga, balki futbolchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u yosh futbolchilarning harakat madaniyatini shakllantirish, tananing muvofiqlashtirilgan harakatlarini rivojlantirish hamda texnik harakatlar samaradorligini oshirish uchun ilmiy-metodik asos yaratadi. Bu yondashuv o‘z navbatida futbol mashg‘ulotlari sifatini oshirish va sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyatiga tayyorgarligini ta’minlaydi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligini takomillashtirish orqali ularning harakat koordinatsiyasi, texnik malakasi va jismoniy rivojlanish darajasini oshirishdan iborat. Shu orqali futbolchilarning umumiy tayyorgarligida akrobatik mashqlarning o‘rni va ahamiyatini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonida bosqichma-bosqich o‘qitish metodikasini ishlab chiqish ko‘zda tutiladi.

Tadqiqot obyekti: boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarlik jarayoni hamda bu jarayonda amalga oshiriladigan maxsus va yordamchi mashqlar tizimidir.

Tadqiqotning predmeti — yosh futbolchilarning akrobatik harakatlarni to‘g‘ri bajarish ko‘nikmasini shakllantirishda mushak faoliyati, harakat koordinatsiyasi va texnik tayyorgarligini rivojlantiruvchi metodika hamda mashqlarni tabaqalashtirib o‘rgatishning samaradorligidir.

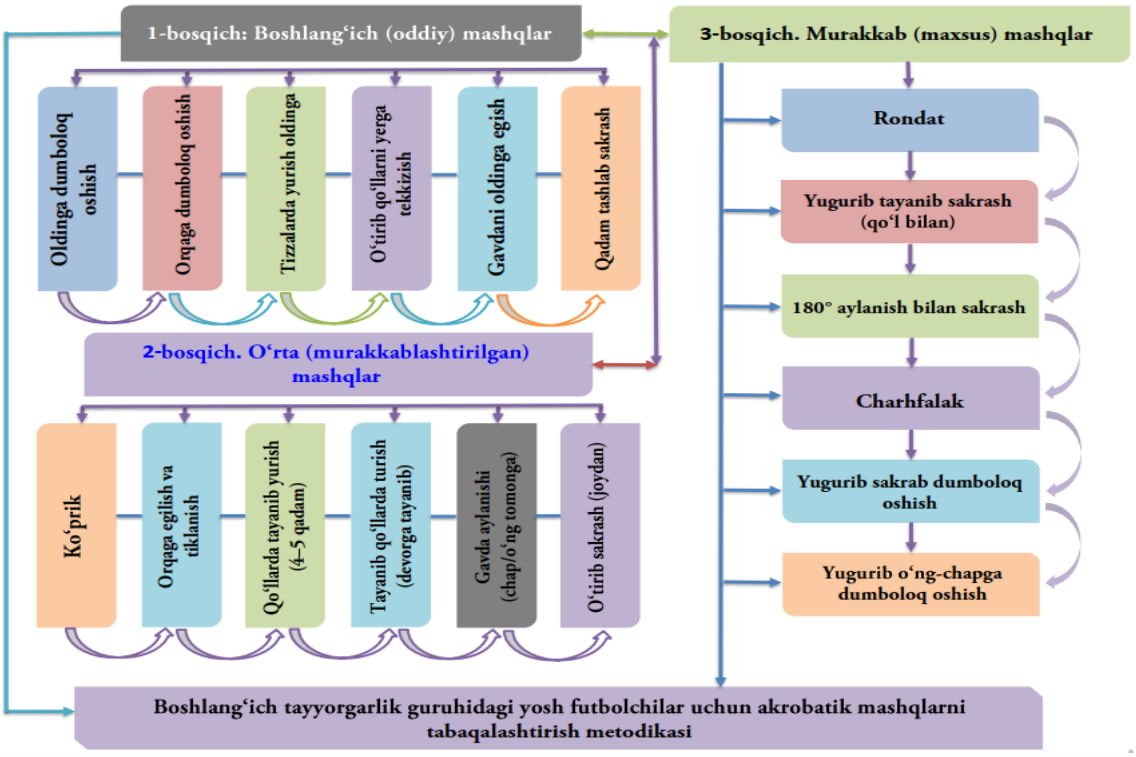
KIRISH. Hozirgi davrda sport tizimida, xususan, futbol sohasida yosh sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Futbolchilarni tayyorlash jarayonida nafaqat texnik malakalar, balki harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash, epchillik va chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantirish zarur. Shu jihatdan, akrobatik mashqlar futbolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishda, ularning tanani boshqarish, harakatni muvofiqlashtirish hamda jarohatlarning oldini olish qobiliyatini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida futbolchilarga akrobatik mashqlarni o‘rgatish ularning harakat madaniyatini rivojlantiradi, mushak faoliyatini uyg‘unlashtiradi va texnik harakatlarni xavfsiz bajarish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Bunday mashqlar orqali bolalarda tananing egiluvchanligi, tezkorligi, kuchi va muvozanatni saqlash qobiliyati shakllanadi. Natijada futbolchining texnik usullarda aniqlik va samaradorlik darajasi oshadi.

Shuningdek, akrobatik mashqlar o‘quv-mashg‘ulot jarayonini yanada qiziqarli va samarali qiladi, yosh futbolchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi hamda ularda intizom, qat’iyat va o‘z kuchiga ishonch kabi sifatlarni shakllantiradi. Bu esa, o‘z navbatida, ularning psixologik barqarorligini va o‘yin faoliyati samaradorligini ta’minlaydi.

Mazkur tadqiqot yosh futbolchilarni akrobatik tayyorgarlikka bosqichma-bosqich o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish, maxsus va yordamchi mashqlar tizimi orqali ularning texnik tayyorgarligini takomillashtirish hamda jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan.

ASOSIY QISM. Yosh futbolchilarning akrobatik tayyorgarligi ularning umumiy jismoniy rivojlanishi, muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Akrobatika elementlarini futbol mashg‘ulotlariga kiritish sportchilarda tanani boshqarish, harakat aniqligi, muvozanatni saqlash va tezkorlikni rivojlantirish imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida futbolchining o‘yin jarayonida samarali harakat qilish, to‘pni boshqarish va raqib harakatiga moslashish qobiliyatini kuchaytiradi.



1-bosqich – Boshlang‘ich (oddiy) mashqlar. Boshlang‘ich bosqichdagi mashqlar yosh futbolchilarning tanasi va mushak tizimini akrobatik harakatlarga tayyorlashga qaratiladi. Ushbu bosqichda asosan oddiy harakatlar — **oldinga va orqaga dumalashlar, o‘tirib turish, tizzalarda yurish, gavdani oldinga egish, muvozanat mashqlari** qo‘llaniladi. Bu mashqlar yordamida sportchi tanasining elastikligi, bo‘g‘im harakatchanligi va mushaklarning uyg‘un faoliyati rivojlanadi.

1-bosqich. Boshlang‘ich (oddiy) mashqlar metodikasi.

№	Mashq nomi	Me’yori	Davo-miyligi	Urinish-lar soni	Dam olish vaqti	Texnik tasnifi	Metodik tavsiya
1	3–5 marta to‘liq aylanish	15–20 soniya	2–3 urinish	30–40 soniya	30–40 soniya	Tana qismlarining ketma-ket tayanchga tegib aylanishi, boshni himoyalash, gavda egiluvchanligi va muvofiqlashtirilgan harakat	Mashqni past holatdan (o‘tirgan yoki tizzalangan holatda) boshlash tavsiya etiladi. Qo‘llarni yelkalar kengligida tayanchga qo‘yib, boshni tizzalarga yaqinlashtirib aylanish bajariladi. Har bir takrorlashda to‘g‘ri aylanish yo‘nalishini va qo‘llarning holatini nazorat qilish lozim.
2	Orqaga dumalash	3–5 marta to‘liq aylanish	15–25 soniya	2–3	40–60 soniya	Gavda orqa tomonga egilib, orqa, yelka va qo‘l yordamida aylanish. Boshni yerga tegmasdan orqaga o‘tish, harakat muvofiqligini saqlash.	Mashqni dastlab o‘tirgan holatdan boshlash tavsiya etiladi. Qo‘llar tirsakdan bukilgan holda bosh orqasida joylashadi. Dumalash paytida oyoqlar bilan turtib, orqaga silliq aylanish bajariladi. Harakat oxirida oyoqlarni birlashtirib turish va muvozanatni saqlashga e’tibor berish kerak.
3	Tizzalarda yurish oldinga	5–7 metr masofada yurish	20–30 soniya	2–3 urinish	40–60 soniya	Gavda tik, qo‘llar belda yoki yon tomonda. Harakat tizzalar orqali silliq, muvozanatni saqlagan holda bajariladi.	Mashqni yumshoq gilam yoki gimnastik matda bajarish tavsiya etiladi. Dastlab tizzalarda yurish sekin sur’atda o‘rganiladi, keyin esa tezlik oshiriladi. Gavda holatini tik tutish va har bir qadamda tizzalarni to‘liq egish muhim. Orqa mushaklar va tizza bo‘g‘imlarini mustahkamlaydi.
4	O‘tirib qo‘llarni yerga tekkizish	8–10 marotaba takrorlash	20–25 soniya	2–3 urinish	30–40 soniya	O‘tirgan holatda oyoqlar to‘g‘ri, gavda oldinga egiladi, qo‘llar panjalari bilan yerga tekkiziladi. Harakat silliq, nafas chiqarish bilan birga bajariladi.	Mashq tananing orqa, bel va son mushaklarini cho‘zish uchun mo‘ljallangan. Dastlab harakat sekin sur’atda bajariladi, egilish chuqurligi asta-sekin oshiriladi. Gavda holatini to‘g‘ri saqlash va nafasni boshqarish muhim.
5	Gavdani oldinga egish	10–12 marotaba takrorlash	25–30 soniya	2–3 urinish	30–45 soniya	Tikkka turib, oyoqlar yelka kenglikda ochiladi. Qo‘llar yuqoriga ko‘tarilib, nafas chiqarish bilan birga gavda oldinga egiladi va panjalar yerga tekkiziladi.	Mashq bel, son orqa mushaklari va orqa tomondagi elastiklikni rivojlantiradi. Dastlab chuqur egilmasdan, asta-sekin amplitudani oshirish kerak. Gavdani siltamasdan, silliq harakatda bajarish, nafas olishni to‘g‘ri boshqarish tavsiya etiladi.
6	Qadam tashlab sakrash	8–10 marotaba (har bir oyog‘iga)	20–30 soniya	2–3 urinish	30–45 soniya	Gavda tik, qo‘llar harakatga yordam beradi. Harakat tizzani bukish va oyoq panjasi orqali yerga tayanib sakrash bilan bajariladi. Qadam tashlashdan so‘ng, tananing muvozanatini saqlagan holda silliq qo‘nish zarur.	Mashq oyoq mushaklari kuchi va muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. Dastlab past balandlikda va sekin sur’atda bajarish kerak, keyinchalik tezlik va qadam uzunligini oshirish mumkin. Qo‘nishda tizzalar bukilgan holatda bo‘lishi va tizzalarga ortiqcha yuk tushmasligi kerak. Har bir urinishdan so‘ng qisqa dam olish tavsiya etiladi.

Mashqlar oddiydan murakkabga o‘tish tamoyiliga asoslanadi, bunda o‘quvchilarga to‘g‘ri nafas olish, qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish, harakatlar ketma-ketligini to‘g‘ri bajarish o‘rgatiladi.

2-bosqich – Maxsus mashqlar. Maxsus bosqichda mashqlar futbolchining texnik tayyorgarligiga yaqinlashtirilgan tarzda murakkablashtiriladi. Bu bosqichda **qo‘llarda tayanib yurish, orqaga egilish va tiklanish, tayanib sakrash, ko‘prik, o‘tirib sakrash, burilishlar bilan harakatlar** kabi mashqlar qo‘llaniladi.

2-bosqich. Maxsus mashqlar metodikasi.

№	Mashq nomi	Me'yori	Davo-miyligi	Urinish-lar soni	Dam olish vaqti	Texnik tasnifi	Metodik tavsiya
1	Ko‘prik	3–5 marotaba ushlab turish (har safar 5–10 soniya)	30–40 soniya	2–3 urinish	45–60 soniya	Mashq orqaga yotgan holatdan boshlanadi. Qo‘llar yelka orqasida, kaftlar pastga qaratilgan. Oyoqlar tizzadan bukilgan holda, gavda va kestani yuqoriga ko‘tarib, gavda “ko‘prik” shaklini oladi. Harakat davomida bosh orqaga tashlanadi, gavda egiluvchanlikni saqlaydi.	Mashq umurtqa pog‘onasi, bel, qo‘l va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Dastlab mashqni yordam bilan (murabbiy yoki tayanch devor yordamida) bajarish mumkin. Tana og‘irligini to‘g‘ri taqsimlash va muvozanatni saqlash zarur. Har bir urinishdan so‘ng mushaklarni bo‘shashtiruvchi mashqlar bajarilishi lozim.
2	Orqaga egilish va tiklanish	6–8 marotaba takrorlash	25–30 soniya	2–3 urinish	40–60 soniya	Tikkka turilgan holda, oyoqlar yelkacha kenglikda, qo‘llar belda yoki yuqoriga ko‘tarilgan. Nafas olish bilan birga gavda orqaga egiladi, muvozanat saqlanadi, keyin sekinlik bilan dastlabki holatga qaytiladi.	Mashq umurtqa pog‘onasi, bel, qorinning pastki mushaklari va orqa mushaklarining elastikligini rivojlantiradi. Dastlab kichik amplitudada bajarish kerak, keyin egilish chuqurligini oshirish mumkin. Boshni ortiqcha orqaga tashlamaslik, harakatni silliq bajarish tavsiya etiladi. Har bir urinishdan keyin mushaklarni bo‘shashtiruvchi mashq bajariladi.
3	Qo‘llarda tayanib yurish (4–5 qadam)	4–5 qadam	20–30 soniya	2–3 urinish	45–60 soniya	Gavda to‘g‘ri, oyoqlar yuqoriga ko‘tarilgan. Qo‘llar yelka kengligida, harakat muvozanatni saqlagan holda asta-sekin bajariladi.	Mashq qo‘l, yelka, orqa mushaklarini mustahkamlaydi. Dastlab murabbiy yoki devor yordamida bajariladi. Boshni pastga tushirmaslik va gavdani tik tutish muhim.
4	Tayanib qo‘llarda turish (devorga tayanib)	5–10 soniya ushlab turish	30 soniya	2–3 urinish	40–60 soniya	Qo‘llar yelka kengligida, devorga tayanilgan holatda oyoqlar yuqoriga ko‘tariladi, gavda to‘g‘ri chiziqda bo‘ladi.	Mashq muvozanat va kuchni rivojlantiradi. Dastlab devor yordamida, keyin mustaqil turish o‘rganiladi. Nafasni to‘g‘ri boshqarish va qo‘llarni bukmaslik zarur.
5	Gavda aylanishi (chap/o‘ng tomonga)	8–10 marotaba	20–25 soniya	2–3 urinish	30–40 soniya	Tikkka turib, qo‘llar belda, gavda chap va o‘ng tomonga navbatma-navbat aylantiriladi. Harakat ritmik va silliq bajariladi.	Mashq umurtqa pog‘onasi elastikligini oshiradi, muvofiqlashtirishni yaxshilaydi. Aylanish paytida nafasni ushlab turmaslik va boshni tabiiy holatda saqlash lozim.
6	O‘tirib sakrash (joydan)	10–12 marotaba	20–25 soniya	2–3 urinish	40–60 soniya	O‘tirgan holatdan oyoqlar bilan kuchli itarilish orqali sakrash bajariladi, qo‘nishda tizzalar bukilgan bo‘ladi.	Mashq oyoq mushaklari kuchi va tezkorligini rivojlantiradi. Dastlab past balandlikda, keyin balandroq sakrashga o‘tiladi. Harakat silliq, qo‘nish xavfsiz bajarilishi kerak.

Mazkur mashqlar futbolchining muvozanatni saqlash, tanani boshqarish, mushak kuchi va chaqqonlikni oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashqlar davomida vestibulyar apparat faoliyati takomillashadi, bu esa futbolchi uchun o‘yin paytida to‘pni nazorat qilish, tez harakat qilish va muvozanatni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Bu bosqichda yuklama asta-sekin oshirib boriladi, har bir mashq individual tayyorgarlik darajasiga qarab tabaqalashtiriladi.

3-bosqich – Murakkablashtirilgan mashqlar. Murakkablashtirilgan bosqichda akrobatik elementlar yuqori koordinatsion aniqlik va jismoniy kuchni talab etadi. Bu bosqichda **rondat, charxfalak (koleso), yugurib tayanib sakrash, 180° burilish bilan sakrash, qo‘llarda turib aylanish** kabi mashqlar bajariladi.

Ushbu bosqich mashqlari futbolchilarning texnik mahoratini, harakat tezligini, chidamliligini va chaqqonligini yuqori darajada rivojlantiradi. Shuningdek, ular orqali futbolchi tanasining barcha mushak guruhlari uyg‘un ishlashni o‘rganadi, bu esa texnik harakatlarni aniqlik bilan bajarishga yordam beradi.

3-bosqich. Murakkablashtirilgan mashqlar metodikasi.

№	Mashq nomi	Me'yori	Davomiyligi	Urinishlar soni	Dam olish vaqti	Texnik tasnifi	Metodik tavsiya
1	Rondat	3–5 marotaba	30–40 soniya	2–3 urinish	45–60 soniya	Yugurib kelib, ikki qo‘lni yerga qo‘ygan holda gavda orqaga buriladi, oyoqlar bir vaqtda yuqoriga ko‘tarilib, tana aylantiriladi va ikki oyoqda qo‘nish bilan yakunlanadi.	Mashqni dastlab past tezlikda, qisqa yugurishdan boshlash kerak. Qo‘l tayanish burchagini to‘g‘ri saqlash, oyoqlarni bir vaqtda qo‘yish va muvozanatni saqlash muhim.
2	Yugurib tayanib sakrash (qo‘l bilan)	4–6 marotaba	30–35 soniya	2–3 urinish	40–50 soniya	Yugurib kelib, qo‘llar bilan yerga tayaniladi, gavda to‘liq cho‘zilib, oyoqlar bilan itarilib yuqoriga sakrash amalga oshiriladi.	Mashqni yumshoq gilamda bajarish kerak. Qo‘llarni yerga baravar qo‘yish, itarilish momentida nafas chiqarish, qo‘nishda tizzalarni bukish tavsiya etiladi.
3	180° aylanish bilan sakrash	6–8 marotaba	25–30 soniya	2–3 urinish	45–60 soniya	Joydan yoki yugurib sakrab, havoda tana 180° buriladi va barqaror holatda qo‘niladi.	Mashq koordinatsiya, muvozanat va oriyentatsiyani rivojlantiradi. Dastlab kichik burchakda (90°), keyin 180° aylanishga o‘tiladi. Qo‘nishda tizzalarni bukish kerak.
4	Charxfalak (Koleso)	3–5 marotaba	30–40 soniya	2–3 urinish	40–60 soniya	Tana yon tomonga aylanadi: bir qo‘l yerga qo‘yiladi, keyin ikkinchisi, oyoqlar havoda yoyilib, harakat aylanish orqali yakunlanadi.	Mashqni asta-sekinlik bilan, dastlab murabbiy yordami bilan bajarish lozim. Gavda to‘g‘ri chiziqda bo‘lishi, tayanish va oyoqlar almashinuvi aniq bo‘lishi kerak.
5	Yugurib burilib qo‘nish	5–6 marotaba	25–35 soniya	2–3 urinish	45–60 soniya	Yugurib kelib, tayanishsiz havoda burilish amalga oshiriladi va muvozanatni saqlagan holda qo‘niladi.	Harakatda tezlikni nazorat qilish, tizzalarni bukib qo‘nish, orqa va oyoq mushaklarini oldindan tayyorlash kerak. Mashqni xavfsiz sharoitda bajarish zarur.
6	Qo‘llarda turib aylanish (half turn)	3–4 marotaba	25–30 soniya	2–3 urinish	1 daqiqa	Qo‘llarda turgan holatda tana 180° buriladi, oyoqlar muvozanatni saqlagan holda aylanish bilan joyga tushiriladi.	Dastlab devor yordamida qo‘llarda turish o‘rganiladi. So‘ng burilish elementlari qo‘shiladi. Qo‘llarni bukmaslik, gavdani tik tutish va nafasni boshqarish muhim.

Akrobatik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich amalga oshirish orqali yosh futbolchilar tanasining jismoniy imkoniyatlari kengayadi, jarohatlanish xavfi kamayadi va mashg‘ulot jarayonida harakat xavfsizligi ta’minlanadi. Shu bilan birga, akrobatik mashqlar futbolchilarning psixologik tayyorgarligini ham kuchaytiradi — o‘ziga ishonch, jasorat, tez fikrlash va harakatda mustahkamlik kabi sifatlarni shakllantiradi.

Tajriba natijalari shuni ko‘rsatadiki, bosqichma-bosqich akrobatik tayyorgarlikni joriy etish yosh futbolchilarning texnik va koordinatsion rivojlanish darajasini ancha oshiradi. Shuningdek, ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi ortadi, o‘yin faoliyatidagi faol ishtiroki va muvaffaqiyat darajasi yaxshilanadi.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan akrobatik tayyorgarlik metodikasining samaradorligi amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Tajriba mashg‘ulotlari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh futbolchilar bilan o‘tkazilib, ularning jismoniy rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi va texnik malakalari dinamikasi o‘rganildi. Tadqiqot davomida yosh futbolchilar ikkita guruhga — tajriba va nazorat guruhlariga bo‘lindi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida akrobatik mashqlar asosida tuzilgan tabaqalashtirilgan metodika qo‘llanildi, nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi.

Amaliy mashg‘ulotlar jarayonida futbolchilarning chaqqonlik, muvozanatni saqlash, tezlik, koordinatsion qobiliyat va harakat aniqligiga alohida e’tibor qaratildi. Har bir bosqichda mashqlar murakkabligi asta-sekin oshirilib bordi. Natijada, tajriba guruhidagi futbolchilarda akrobatik elementlarni bajarish aniqligi, tana muvozanatini

saqlash qobiliyati, shuningdek texnik harakatlarni bajarish tezligi va aniqligi sezilarli darajada yaxshilandi.

1-jadval.

Tajriba va nazorat guruhlarida yosh futbolchilarning tayyorgarlik natijalari (tajriba-sinovdan oldin va keyin)

№	Ko‘rsatkich nomi	Tajriba guruhida		O‘sish (%)	Nazorat guruhida		O‘ sish (%)	№
		dastlabki natija (%)	yakuniy natija		dastlabki natija (%)	yakuniy natija		
1	Harakat koordinatsiyasi	68	83	**+15**	69	74	+5	1
2	Muvozanatni saqlash	70	82	**+12**	71	76	+5	2
3	Chaqqonlik	66	76	**+10**	67	72	+5	3
4	Tezkorlik	65	75	**+10**	66	71	+5	4
5	Akrobatik mashqlarni bajarish aniqligi	60	80	**+20**	61	68	+7	5
6	Texnik harakatlarni bajarish aniqligi (futbol elementlari)	64	78	**+14**	63	69	+6	6
7	Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi	67	81	**+14**	68	73	+5	7

Jadval tahlili (umumiy xulosa):

Tajriba guruhi futbolchilarida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha 5–20 % gacha ijobiy o‘sish kuzatildi. Eng katta o‘sish akrobatik mashqlarni bajarish aniqligi (20 %) va koordinatsiya (15 %) ko‘rsatkichlarida qayd etildi.

Nazorat guruhida esa o‘sish nisbatan past (5–7 %) bo‘lib, bu oddiy mashg‘ulotlar jarayonida tabiiy rivojlanish natijasidir.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, ishlab chiqilgan akrobatik tayyorgarlik metodikasi yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yosh futbolchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida akrobatik mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini, harakat koordinatsiyasini va texnik malakalarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Akrobatik mashqlar futbolchilar

tanasining muvozanatini saqlash, tezkor yo‘nalish o‘zgarishlarini bajarish, yiqilish va sakrash holatlarida xavfsiz harakatlanish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi.

Amaliy sinovlar asosida ishlab chiqilgan metodika yosh futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida faol ishtirokini oshirdi, ularning mashqlarga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirdi va sport tayyorgarligi sifatini yaxshiladi. Tadqiqot davomida olingan natijalar asosida akrobatik mashqlarni futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot dasturlariga muntazam integratsiya qilish zarurligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Umuman olganda, akrobatik tayyorgarlik yosh futbolchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, texnik harakatlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarishiga hamda kelgusida yuqori sport natijalariga erishishiga muhim zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Артиков А. А. Оценка двигательно-координационных качеств, влияющих на целевую точность технических приемов футболистов высокой квалификации. //FanSportga. Ilmiy-nazariy Jurnal. Chirchiq, 2022. №4. B. 13-16. [13.00.00 № 16].

2. Витковски, В.Н. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет / Витовски, В.Н. Лях// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.Н. Витковски. - 2014. - №6. - С.34-39.

3. Котенко, Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов / Н.В. Котенко // Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007. - С. 10-12

4. Исянов Р.З, Акрамов Р.А, Акробатические упражнение в подготовке футболистов:, Учебно-методическое пособие / издательство – Ташкент “Медицина” УзССР 1988 г. – 53 с

5. Тоҳиров С. Ш. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ //Экономика и социум. – 2023. – №. 1-1 (104). – С. 446-449.

6. Toxirov S. STATISTICAL ANALYSIS OF ACROBATIC TRAINING INDICATORS FOR 9–12-YEAR-OLD FOOTBALLERS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – Т. 6. – №. 05. – С. 329-334.

7. Хейден, Р. М. и Винтер Дж. А. (2015). Роль акробатических упражнений в футбольной подготовке юношей. Журнал спортивной науки, 33 (4), 234–245.