

ВАЖНОСТЬ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хатамов Зафарджон Назирджонович.

Кокандский государственный педагогический институт.

Доцент кафедры методики физического воспитания

Email id: zxatamovjm@gmail.com

Болтабоев Хамидулло Хабибуллоевич

Намнганского государственного университета

Профессор кафедры физического воспитания и

спортивные науки

Ахмедов Мухаммаджон,

Студент факультета физической культуры Кокандского

государственного педагогического института

Актуальность темы. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан. 24.01.2020. УП-5924. В последние годы в республике осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями и обеспечению достойного участия в международных спортивных соревнованиях страны.

Вместе с тем, существует необходимость внедрения в практику конкретных программ, способствующих укреплению здоровья населения в области физической культуры и спорта, широкому привлечению молодежи в спорт и отбору из его числа талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд с квалифицированными спортсменами, обеспечивающими высокие результаты в спорте, создания дополнительных условий для тренеров.

В целях формирования в стране всесторонне развитого и физически здорового человека с высокой культурой, определения квалификации и приоритетов населения в области физической культуры и спорта, внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (отбора) талантливых спортсменов.

Цель исследования. Раскрытие того, насколько рациональны акробатические упражнения у футболистов 7-10 лет. Исследование способов повышения специальной физической подготовленности игроков 7-8 лет с помощью акробатических упражнений.

Результат исследования. Важность акробатических упражнений в подготовке юных футболистов 7-10 лет заключается в том, что в этом, через упражнения на равновесие, ходьбу и бег, броски и захваты, броски и зацепы, велика значимость их упражнений.

Помимо гигиенического эффекта, ходьба по различным трассам также помогает овладеть навыками передвижения в команде. При занятиях гимнастикой используются следующие упражнения ходьбы: шаг ходьбой или простой шаг, ходьба на цыпочках, пятках, внутреннем и внешнем краях ладоней, ходьба с опорой на колени руками, приседания, ходьба «незаметно», ходьба с поднятым коленом (нога согнута вперед), ходьба с полуприседом и пиком, широкие шаги до сгибания одной ноги ходьба, ходьба в парах и попеременно, ходьба со скрещенными ногами вперед и в стороны, чередование ходьбы с прыжками. Беговые упражнения, применяемые при занятиях гимнастикой: обычный бег, бег с поднятыми коленями, бег ногой вперед, согнутой назад, с наклоном вперед, назад и в стороны, бег вперед, в сторону запутанными шагами, выполнение дополнительных движений, с поворотами, остановками, бег с подбрасыванием предмета и его зацеплением, повторный бег, бег трусцой с поднятыми коленями, бег ногой вперед, назад и в стороны преодолевая препятствия, бегая по препятствиям, чередуя бег и ходьбу и т. д. Ходьба и бег-гораздо более динамичные упражнения, поэтому они оказывают гораздо большее влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Бег считается одним из основных факторов улучшения скорости и выносливости. Характер и интенсивность бега могут варьироваться, поэтому он используется во всех частях урока гимнастики

Упражнения на равновесие обязательным условием поддержания равновесия является расположение общего центра тяжести над базовой областью. Чем больше площадь основания, тем устойчивее баланс. Упражнения на равновесие имеют большое значение для формирования фигуры, так как при выполнении улами значительно повышается тонус мышц спины и всего туловища. С помощью упражнений на равновесие молодые игроки могут обмануть своих противников стоя и в движении. Во время занятий гимнастикой часто выполняются специальные упражнения на равновесие на более высокой опоре. К упражнениям, выполняемым стоя; к упражнениям, выполняемым стоя на кончиках ног, на пятках, на одной ноге на небольшой опоре, относятся упражнения, выполняемые движениями рук, ног, туловища (например, на одной ноге, а также скручивания на двух ногах, скручивания в прыжке (приседания на одной и двух ногах). На более высоком опорном месте также можно выполнять упражнения по переходу из более низкого положения в более высокое

положение (включая положение лежа), из положения сидя в положение лежа на спине. К упражнениям, выполняемым в движении, относятся: упражнения со всеми видами ходьбы (простой шаг, парный шаг, чередование шагов, ходьба вперед с шагом плеча) с бегом.

Упражнения на метание и захват это групповое упражнение помогает развить ловкость, скорость, угадывание, а также развивает мышцы туловища ног и особенно мышцы рук и плечевого пояса. Гармония движений улучшается при выполнении этого упражнения, так как игроки должны быть очень чувствительны к мышцам, чтобы бросать мяч на большее расстояние и в определенную цель. Бросок мяча по гармонии движения будет несколько проще, чем по зацеплению, так как в зацепном движении необходимо одновременно решать несколько задач. Во время зацепления должны быть определены направление, скорость, размер летящего предмета, соответственно определяется способ зацепления, при зацеплении также должен быть определен вес предмета, так как это определяет, насколько сильно он должен быть зацеплен. При ловле теннисных или футбольных мячей, отскакивающих от пола или стены, участники также должны определить его натяжение, поскольку от этого будет зависеть высота его полета. Эти групповые упражнения широко используются на уроках физкультуры в школе. В качестве предметов для метания и ловли используются большие и маленькие шары, набивные шары, палочки для еды и т. д. Основные упражнения по метанию и подбрасыванию: метание на дальность, метание в цель, метание вверх и подбрасывание, подбрасывание с перевесом. Броски и зацепы эти групповые упражнения могут включать в себя броски и зацепы с подходом (набивкой, футболом) и гимнастической палкой, а также броски и зацепы с двумя или более подходами или каким-либо другим предметом. Ниже приведены примеры упражнений с большим подходом (включая набивные мячи); бросок мяча снизу, бросок за голову, бросок двумя руками от груди, поэтому выполнение себя одной рукой, бросок мяча через плечо с одной опорой и двумя опорами, бросок мяча с одной опорой за плечо с двумя опорами, ловля мяча спереди или сбоку, ловля мяча над головой, вращая его сзади, ловля мяча щиколотками и подбрасывание его вверх. Метание и зацеп гимнастической палки-в горизонтальном вертикальном и наклонном положениях состоит из броска, а также подбрасывания ее в воздухе так, чтобы она вращалась вокруг оси и поперечной оси, расположенных на стержне, и зацепления одной или двумя руками различными способами захвата. Перестрелка. Это одно из групповых упражнений, в котором большой резиновый или набивной набор перекидываются друг на друга. Помимо вышеперечисленных упражнений, используются следующие упражнения, которые бросают друг другу преувеличения, бросая мяч одной рукой из стороны

в сторону; стоя, ноги согнуты вперед, отбрасывать мяч назад над головой; бросать мяч ногами назад, бросать мяч ногами вперед-вверх.

Вывод. В качестве вывода можно сказать, что юные футболисты не испытывают затруднений при выполнении различных техник выполняемых гимнастических упражнений, если они правильно и чаще повторяют упражнения, выполняемые в процессе занятий. В зрачке повышается потребность в движении, происходит общее развитие организма..

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Tolanbayev Farrukh. "METHODODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN ORDER TO PREPARE FOR PROFESSIONAL ACTIVITY." Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities. Vol. 2. No. 4. 2023.
2. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Muidinov Ikboljon Abdukhamidovich. "THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE MENTAL ABILITIES OF STUDENTS." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 18.1 (2023): 15-19.
3. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan, and Khatamov Zafarjon Nazirjonovich. "IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И NOVATEUR PUBLICATIONS JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581-4230 VOLUME 9, ISSUE 9, Sep.-2023 5 | Page ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 18.1 (2023): 10-14.
4. Nazirjonovich, X. Z. (2023). Inomov Faxriddin o'rmonjonovich." Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff.". Journal of Positive School Psychology, 870-876.
5. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Social and pedagogical function of sport in spiritual development of youth." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 255-260.
6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Importance of travelling and tourism at the formation of healthy lifestyle of the pupils of beginning classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 81-86.

7. Khatamov, Zafarjon Nazirjonovich. "Special physical of students of higher education preparation." *Educational Research in Universal Sciences* 1.3 (2022): 151-157.
8. Nazirzhonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedova Nargiza Alidzhanovna. "The importance of travel and tourism in the formation of a healthy lifestyle danang primary school students." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 75-80.
9. Хатамов, Зафаржон Назиржонович. "Педагогические условия формирования спортивной мотивации." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS"*. Vol. 1. No. 2. 2022.
10. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).
11. Akramovich, Alikulov Akmal, and Xatamov Zafar Nazirjonovich. "Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools." *Academicia: an international multidisciplinary research journal* 11.2 (2021): 885-890.
12. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "The use of modern educational technologies in the organization of physical education is a guarantee to increase the effectiveness of education." *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 11.10 (2021): 477- 480.
13. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
14. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Tolanbayev Farrukh. "WORKING WITH SCALES AND EXERCISES." *Conferencea* (2023): 113-115.
15. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF A STUDENT'S PERSONALITY." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 262-267
16. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "IMPROVING ENDURANCE FROM PHYSICAL QUALITIES IN STUDENT YOUTH." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 115-118.
17. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "THE ROLE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF THE SCIENCE OF PEDAGOGY." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 103-108.

18. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "CONCEPT OF RESILIENCE, TYPES OF RESILIENCE, INDICATORS AND METHODS OF ITS DEVELOPMENT." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 119-124.
19. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
20. Араббоев, К. Т. "ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ К УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ." *Педагогические науки* 5 (2011): 128-131.
21. Tohirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).
22. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.
23. Arabboyev, Q. T. "SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." *Научно-практическая конференция*. 2022.
24. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). THE IMPORTANCE OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE ATHLETE TRAINING SYSTEM. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 261–264.
25. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). ADAPTATION OF ATHLETE STUDENTS TO STUDENT LIFE. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 272–276.
26. Абдуллаевич, Зияев Абдурахмон. "COMPLEX SUPERVISION OF PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF DISABLED FOOTBALL PLAYERS." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.3 (2023): 64-67.
27. Абдуллаевич, Зияев Абдурахмон. "ЭФФЕКТИВНОСТЬ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ". *ОБЗОР АЗИАТСКО-*

ТИХООКЕАНСКОГО ЖУРНАЛА МАРКЕТИНГА И МЕНЕДЖМЕНТА ISSN: 2319-2836 Импакт-фактор: 7.603 11.12 (2022): 123-125.

28. Абдуллаевич, Зияев Абдурахмон. "COMPLEX SUPERVISION OF PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF DISABLED FOOTBALL PLAYERS." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.3 (2023): 64-67.
29. Токсирджонович А. К., Рашитовна М. Г., Назирджонович Х. З., Эркузиевич Р. И., Мухаммедович Дж. В. и Абдуллаевич З. А. (2022). РОЛЬ СПОРТА В ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ. *Международный журнал специального образования детей раннего возраста*, 14(7).
30. Хабибуллоевич, Болтабоев Хамидулло. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN PRIMARY CLASS STUDENTS." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.8 (2023): 3-8.
31. Болтабоев, Хамидулло. "Значение использования административных методов при организации деятельности физкультурно-спортивных организаций". *Научно-технический журнал Наманганского инженерно-технологического института* 1.2 (2019): 322-330.
32. Abduvali, Abdullaev, and Boltaboev Khamidullo Khabibulloevi. "STUDENT YOUTH HEALTHY LIFESTYLE PHYSICAL A NEW LOOK AT CULTURE." *Конференции*. 2020.
33. Болтабоев, Хамидулло Хабибуллоевич. "ВАЖНОСТЬ ПУТЕШЕСТВИЙ И ТУРИЗМА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ". *Научно-технический журнал Наманганского инженерно-технологического института* 1.11 (2019): 231-236.