O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122

Adabiyotlar:

1. Andreeva, I. N. (2012). Azbuka emotsional'nogo intellekta [The ABC of emotional intelligence]. Saint Petersburg: BHV-Peterburg.
2. Briskin, Yu. A., Evseev, S. P., & Perederiy, A. V. (2010). Adaptivnyy sport [Adaptive sport]. Moscow: Sovetskiy sport.
3. G'oziyev, E. G'. (2002). Yosh davrlari psixologiyasi [Developmental psychology]. Tashkent: Universitet.
4. Ilyin, E. P. (2008). Psikhologiya sporta [Sport psychology]. Saint Petersburg: Piter.
5. Lyusin, D. V. (2006). Novaya metodika dlya izmereniya emotsional'nogo intellekta: oprosnik EmIn [A new method for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire]. Psikhologicheskiy zhurnal, 27(4), 9–22.



Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
D.B. BAXTIYOROV[1]
[1]O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston

https://orcid.org/0009-0000-8677-1751

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a023

YUQORI MALAKALI AMPUTANT FUTBOLCHILARDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Annotatsiya

В статье рассматриваются вопросы планирования тренировочного процесса в ампутант-футболе с использованием специальных средств и методов подготовки. Особое внимание уделено развитию ведущих физических качеств у лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата и физическими ограничениями. Также показана эффективность применения комплекса специальных упражнений для повышения уровня подготовленности и развития двигательной активности.

Ключевые слова: *ампутант-футбол, паралимпийский спорт, адаптивная физическая культура, нозология, спортивная классификация, развитие, популяризация, лица с ограниченными физическими возможностями.*

Abstract

Mazkur maqolada amputantlar futbolini rejalashtirish asosida maxsus mashg'ulot vosita va usullaridan foydalanish orqali tayanch-harakat apparati shikastlangan hamda jismoniy nuqsoni mavjud shaxslar mashg'ulotlarida yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali tayyorgarlik samaradorligini oshirish va harakat faolligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar*: amputantlar futboli, paralimpiya, adaptiv jismoniy tarbiya, nozologiya, sport tasnifi, rivojlantirish, ommalashtirish, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar.*

This article examines the planning of the training process in amputee football using specialized training methods and tools. Particular attention is given to the development of key physical qualities in individuals with musculoskeletal impairments and physical disabilities. The study also highlights the effectiveness of applying a set of specialized exercises to improve training efficiency and enhance motor activity.

Keywords*: amputee football, Paralympic sport, adaptive physical education, nosology, sports classification, development, popularization, persons with physical disabilities.*

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida", 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5279-son "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari, 2024-yil 8-noyabrdagi PQ-389-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori hamda Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 14-oktyabrdagi VMQ-599-son qarorida belgilangan vazifalarni amalga oshirish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Respublikamizda tayanch-harakat apparati shikastlangan shaxslarni saralash, ularni sportga jalb etish hamda mashg'ulot jarayonlarini zamonaviy ilmiy asosda tashkil etish zarurati ortib bormoqda. Ayniqsa, paralimpiya harakatini keng ommalashtirish, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning harakat faolligini oshirish va ularni jamoaviy sport turlariga tizimli tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, amputantlar futboli noolimpiya sport turi sifatida nafaqat jismoniy faollikni ta'minlash, balki xalqaro sport maydonlarida yuqori natijalarga erishish imkoniyatini ham yaratadi. Bu esa mazkur sport turida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, ayniqsa musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Malakali amputant futbolchilarni musobaqalarga tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini ularning individual xususiyatlari, funksional holati hamda sport tasnifiga mos ravishda taqsimlash, zarbdor, yaqinlashtiruvchi va musobaqa oldi mikrosikllarida korreksion vositalarni to'g'ri tanlash muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali amputant futbolchilarning musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

– amputant futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda ularning individual xususiyatlari va sport tasnifini inobatga olgan holda haftalik mikrosikllar uchun namunaviy mashg'ulot metodikasini takomillashtirish;
– yuqori malakali amputant futbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ertalabki va kechki mashg'ulotlar yuklamalari taqsimotini optimallashtirish;
– amputant futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan haftalik namunaviy mashg'ulot rejasini ishlab chiqish.

Tadqiqot doirasida haftalik mikrosikllarga asoslan-

gan namunaviy mashg‘ulot rejasi ishlab chiqildi. Unda kunlik mashg‘ulotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar tizimli ravishda saralandi. Mashg‘ulotlar sportchilarning fiziologik holatini hisobga olgan holda tashkil etildi va bir kunda ikki mahal mashg‘ulot o‘tkazish me’yorlari belgilandi.

Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalaridan so‘ng tiklanish jarayonlariga alohida e’tibor qaratilib, haftalik sikl yakunida faol dam olish elementlari ham kiritildi. Mashg‘ulot rejasida mashqlar mazmuni hamda ularni tashkil etish bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalar ham yoritildi.

Asosiy bosqichda amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini asoslashga qaratilgan pedagogik tajriba o‘tkazildi. Ushbu tajribada maxsus mashqlar, jumladan ixtisoslashtirilgan trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, ko‘krak va qo‘l orqali bajariladigan tortish mashqlari, shuningdek, qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llanildi. Mashqlarni bajarishda yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borildi, bir yondashuvda 3–12 martagacha takrorlash va yetarli tiklanish intervallariga amal qilindi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, turli nozologik guruhlarga mansub sportchilarda maxsus jismoniy qobiliyatlar umumiy jihatdan o‘xshash bo‘lsa-da, ularni rivojlantirish usullari sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda makrotsikl, mezotsikl va mikrosikllardan iborat ko‘p bosqichli tizimdan foydalanish samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili yuqori malakali amputant futbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha hali to‘liq o‘rganilmagan masalalar mavjudligini ko‘rsatdi. Xususan, sportchilarning ish qobiliyatini optimal darajaga yetkazish uchun bazaviy va musobaqa tayyorgarligi bosqichlarida qo‘llaniladigan vositalar va ularning nisbatlarini aniqlash dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

1-jadval

Ampuntant – futbolchilar uchun musoboqa oldi tayorgarlik bosqichida haftalik mikrosikilning na’munaviy mashg‘ulot rejasi

Hafta kunlari	Mashg‘ulot mazmuni		Meyori (marotaba)	Mashg‘ulot yo‘nalishi	1 daqiqa YuQS zar/daq.	Fizologik rejim	Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmasi
Dushanba	Ertalab	1) qo‘llarga tayanib tirsakni bukib yozish 2) qoshpoyada qo‘llarni bukib yozish. 3) chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarish (press) 4) yengil yugurish 15-20 daqiqa	50x6 50x6 40x4 1-2	Umumiy chidamlilik	140-150	aerob	Mashg‘ulotlarni o‘rta meyorda bajarilishi kerak
	Kechki	1) oyoqga rezina bog‘langan xolda to‘pga zarba berish.1 daqiqa davomida. bajarish. 2) qiyalikka yugurish 5 marta vaqtga. 3) argimchida sakrash. 2 daqiqa davomida 4) ko‘krak bilan to‘pni qabul qilish va zarba berish	3-5 3-5 4-6 1-2	Tezkorlik Texnika	160-170	anaerob	Mashg‘ulotlar imkon qadar tezlikda bajarilishi kerak. To‘p bilan bo‘lgan mashg‘ulotlarda sportchini xar bir xarakatini kuzatib xato kamchiliklarini tuzatib boorish lozim
Seshanba	Ertalab	1) qo‘llarga tayanib tirsakni bukib yozish 2) ko‘shpoyada qo‘llarni bukib yozish 3) chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarish 4) yotgan xolda shtangani ko‘tarish (o‘z vaznini 50 % ga teng og‘irlikni)	50x6 50x6 40x4 4-6	Umumiy chidamlilik	140-150	aerob	Mashg‘ulotlarni o‘rta meyorda bajarilishi kerak xar bir xarakatini kuzatib xato kamchiliklarini tuzatib boorish lozim
	Kechki	1) to‘pni nazorat qilish (ichki tomon, tashqi tomon,) 2) to‘pni nazorat qilish havodan (son bilan ko‘krak bilan) 3) bosh bilan to‘pga zarba berish.(qanotdan jarima maydoniga uzatiladi) 4) bir oyoqda sakrashda to‘pga zarba berish	3-5 4-5 3-5 4x5	Tezkorlik Chidamlilik	170-180	anaerob	Mashg‘ulotlar imkon qadar tezlikda aniqlik bilan bajarilishi kerak.

1-jadval davomi

Chorshanba	Ertalab	1) qarshilikni yengib o‘tish orqali to‘pni olib yurish. 2) aldamchi xarakatlar(Fintlar) 3) qanotdan pas,zarba, uzatishlar 4) yerga tushib sakrab kelayotgan to‘pga zarba berish	3-5 3-5 3-5 5-7	Tezkorlik Kuch	160-170	anaerob	To‘p bilan bo‘lgan mashg‘ulotlarda sportchini xar bir xarakatini kuzatib xato kamchiliklarini tuzatib boorish lozim
	Kechki	Dam olish (Sauna)	Tiklanish davri				
Payshanba	Ertalab	Dam olish (Suzish)	Tiklanish davri				
	Kechki	1) to‘pni nazorat qilish (ichki tomon, tashqi tomon,) 2) qanotdan pas,zarba, uzatish 3) aldamchi xarakatlar(Fintlar) 4)oyoqga rezina bog‘langan xolda to‘pga zarba berish.1 daqiqa davomida.bajarish.	4-8 5-7 4-6 3-4	Tezkorlik Texnika	160-170	anaerob	Mashg‘ulotlar imkon qadar tezlikda bajarilishi kerak sportchini xar bir xarakatini kuzatib xato kamchiliklarini tuzatib boorish lozim
Juma	Ertalab	1) qo‘llarga tayanib tirsakni bukib yozish 2) qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yozish 3) chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarish (press) 4) yengil yugurish 15-20 daqiqa	50x6 50x6 40x4 1-2	Umumiy chidamlilik	140-150	aerob	Mashg‘ulotlarda o‘rta meyorda bajarilishi kerak.
	Kechki	10 qanotdan to‘pni uzatish 2) ko‘krak bilan to‘pni qabul qilish . 3) to‘pni ega bo‘lgan o‘yinchiga xujum 4) aldamchi xarakatlar (Fintlar)	6-8 6-8 6-8 6-8	Tezkorlik chidamlilik	160-170	anaerob	Mashg‘ulotlar imkon qadar tezlikda oxirigacha bajarilishi kerak
Shanba	Ertalab	1) yugurish 15-20 daqiqa 2) 15-25 mtrga voxtga 3) turnikda tortilish 4) qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yozish	1-2 4-6 10x4 40x4	Kuch UJT	150-160	Anaerob-aerob	Mashg‘ulotlarda o‘rta meyordan balandroq bajarilishi kerak
	Kechki	1) qarshilikni yengib o‘tish orqali to‘pni olib yurish 2. aldamchi xarakatlar(Fintlar) 3) bosh bilan to‘pga zarba berish.(qanotdan jarima maydoniga uzatiladi) 4) qanotdan pas,zarba, uzatishl	6-8 6-8 6-8 6x8	Tezkorlik Kuch	150-160	anaerob	Mashg‘ulotlar imkon qadar tezlikda nisbatan og‘irroq bo‘lgan og‘irliklarda bajarililadi kerak
Yakshanba		Damolish	Tiklanish davri				

O‘rganilayotgan muammo yuzasidan ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, O‘zbekiston va xorijiy mamlakatlarda yosh futbolchilarning tayyorgarligiga oid ko‘plab eksperimental va metodik ishlanmalar mavjud. Biroq ushbu tadqiqotlarning aksariyati turli sharoitlarda, yoshi va malakasi turlicha bo‘lgan sportchilar ishtirokida o‘tkazilgan bo‘lib, ular asosan alohida, xususiy vazifalarni hal etishga qaratilgan hamda yagona tizimli yondashuv asosida amalga oshirilmagan.

Shu munosabat bilan tayanch-harakat apparati shikastlangan, ya’ni qo‘l yoki oyoq nuqsoniga ega shaxslarni amputant futbol sport turiga tayyorlash tizimining barcha bosqichlarida mashg‘ulot jarayonini o‘z vaqtida, samarali va sifatli boshqarish uslubiyatini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Sport tayyorgarligini rejalashtirishda makrotsikl eng yirik siklik tuzilma hisoblanib, u odatda tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlarini o‘z ichiga oladi. Yuqori malakali amputant futbolchilarni tayyorlashda makrotsiklni davriylashtirishning asosiy tamoyili sport formasining bir yoki ikki cho‘qqisini shakllantirishga asoslangan yillik mashg‘ulot tizimini qo‘llashdan iborat. Amaliyotda bir cho‘qqili (bir pikli) va ikki cho‘qqili (ikki pikli) tayyorgarlik modellari keng qo‘llaniladi.

Ikki makrotsiklli modeldan foydalanish, odatda, ikki yirik xalqaro musobaqa orasidagi 3–4 oylik vaqt oralig‘i bilan bog‘liq bo‘lib, ushbu davrda sport formasini optimal darajada saqlab qolish qiyinligi sababli qayta cho‘qqiga chiqish zarurati yuzaga keladi. Bundan tashqari, jamoa ichidagi yuqori raqobat sharoitida ayrim sportchilar saralash musobaqalarida ham yuqori sport formasiga erishish uchun ikki cho‘qqili tayyorgarlik modelidan foydalanadilar.

Shuningdek, mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishda mezotsikl va mikrosikllarning o‘zaro uyg‘unligi muhim ahamiyatga ega. Xususan, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida yuklamalarni optimallashtirish, ularning hajmi va shiddatini individual xususiyatlarga mos ravishda taqsimlash yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa. Amputant futbolchilar uchun ishlab chiqilgan haftalik mashg‘ulotlar tizimi sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir. Mashg‘ulotlar jarayonida nafaqat texnik ko‘nikmalar takomillashtiriladi, balki umumiy va maxsus chidamlilik, kuch hamda tezkorlik sifatlari ham izchil rivojlantiriladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yuqori malakali amputant futbolchilarning tayyorgarligida o‘yin uslubiga asoslangan mashg‘ulotlardan foydalanish, ya’ni harakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari elementlarini mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilish yuqori samaradorlikni ta’minlaydi. Bunday yondashuv sportchilarning motivatsiyasini oshirish bilan birga, ularning texnik-taktik harakatlarini tabiiy sharoitda shakllantirish imkonini beradi.

Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichini rejalashtirishda ertalabki mashg‘ulotlarda tezkorlik, kuch va texnik tayyorgarlikka yo‘naltirilgan yuklamalarni, kechki mashg‘ulotlarda esa umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi vositalarni variativ qo‘llash maqsadga muvofiqligi asoslab berildi.

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish hamda tiklanish jarayonlariga yetarli e’tibor qaratish ularning ish qobiliyatini oshirish va sport formasini barqaror saqlab turishda muhim omil hisoblanadi.

Umuman olganda, amputant futbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va boshqarish ularning sport mahoratini oshirish, shuningdek, milliy va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Mirjamolov, M. Kh. (2022). Oliy ta’limda paralimpiya bo‘yicha sportchilar tayyorlash tizimini pedagogik nazorat qilishning ilmiy-metodik asoslari [Scientific and methodological foundations of pedagogical control in the system of training Paralympic athletes in higher education] (PhD dissertation). Chirchiq.

2. Palibaeva, Z. M. (2022). Paralimpiya sportiga yangi texnologiyalar asosida adaptiv-sog‘lomlashtiruvchi metodlarni o‘zlashtirish va joriy qilish [Implementation of adaptive health-improving methods in Paralympic sport based on new technologies] (PhD dissertation). Chirchiq.

3. Sobirova, L. B. (2023). Zaif ko‘ruvchi va ko‘zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari [Methodological foundations of training visually impaired and blind individuals in goalball] (DSc dissertation). Chirchiq.



Pedagogika fanlari doktori(DSc), professor
A.N. SHOPULATOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

https://orcid.org/0000-0001-7793-3181

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a024

YOSHLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA NISBATAN QADRIYATLI YONDASHUVNI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI

Annotatsiya

В данной статье научно-теоретически обосновано значение физического воспитания и спорта в воспитании молодежи, проанализированы социально-нравственные проблемы в процессе повышения физического воспитания до уровня культуры, а также разработаны предложения и рекомендации.

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье, воспитание молодежи, ценность, нравственное воспитание, нравственные ценности спорта.*

Abstract

Mazkur maqolada yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ilmiy-nazariy asoslangan bo‘lib, ularning jismoniy tarbiyasini madaniyat darajasiga olib chiqishdagi ijtimoiy-axloqiy muammolar tahlil qilinib, taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, yoshlar tarbiyasi, qadriyat, axloqiy tarbiya, sportning axloqiy qadriyatlari.*

This article provides a scientific and theoretical justification of the importance of physical education and sports in educating young people. It analyzes the socio-moral issues of raising their physical education to the level of culture and develops proposals and recommendations.

Keywords: *physical culture, physical education, sports, health, youth education, values, moral education, moral values of sports.*

Dunyoda jismoniy tarbiya va sport inson salomatligining asosi sifatida shakllanish bilan birga inson kamolotida asosiy vositalardan biri bo‘lib kolmoqda. Insonning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, ya’ni davomli shug‘ullanib borishi uning jismoniy madaniyatini belgilab beradi. Mazkur jarayonda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish jamiyatda ma’lum bir ustunlikni qo‘lga kiritish maqsadida amalga oshirilishi salbiy oqibatlarni olib keladi. Xususan, o‘zini boshqalardan ustun qo‘yish, boshqalarni kuch bilan o‘z manfaatlariga bo‘ysundirish, belgilangan ijtimoiy-axloqiy me’yorlarga amal qilmaslik, manmanlik kabi salbiy oqibatlarni yuzaga keltiradi.

Jamiyatagi jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishning bunday salbiy oqibatlarini bartaraf etishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishning madaniyat darajasiga ko‘tarish va shu yo‘nalishdagi tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan barqaror qadriyatli munosabatlarni rivojlantirib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sportning jismoniy madaniyat darajasiga ko‘tarish uchun yoshlar tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportdan faol foydalanish, yoshlar tomonidan jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatlanish hamda yoshlarda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha bilim va tajribalarini oshirib borish samarali chora-tadbirlar hisoblanadi.

Avvalo, madaniyat va jismoniy madaniyatnig o‘za-