

Science
Conference
2026

13–14 Feb 2026

International **scientific and practical conference**

- 1. Scientific technologies**
- 2. Economy**
- 3. Finance**
- 4. Mathematical analysis**
- 5. Technical sciences**
- 6. Pedagogy**
- 7. Psychology**
- 8. Philosophy**
- 9. Natural Sciences**



OpenAIRE | EXPLORE



www.d-pressa.com

International scientific and practical conference

Part 1
February 2026

Collection of Scientific Works

© International scientific and practical conference. 2026.

FUTBOL SPORT TURINING JISMONIY VA IJTIMOY AHAMIYATI: ILMIY-NAZARIY TAHLIL

Nazarov Sherzod Tursun o'g'li

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali o'qituvchisi

To'rabekov Ozodbek

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali talabasi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada futbol sport turining jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy muhitga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, futbolning yoshlar tarbiyasidagi o'rni, psixologik va fiziologik afzalliklari hamda zamonaviy sport tizimidagi roli yoritilgan.

Kalit so'zlar: futbol, jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush, psixologiya, ijtimoiy rivojlanish, jamoaviy sport.

Kirish

Bugungi globallashuv sharoitida sport, xususan futbol inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish va jamiyatda ijtimoiy muvozanatni ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi. Futbol dunyo bo'yicha eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, u nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki shaxsning psixologik va ijtimoiy jihatdan rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Futbolning keng ommalashuvi uning soddaligi, jamoaviylik xususiyati va har qanday yoshdagi insonlar uchun mosligi bilan izohlanadi. Shu sababli ushbu sport turi ta'lim tizimi, sog'lomlashtirish dasturlari va professional sport tizimining ajralmas qismi hisoblanadi.

Futbolning jismoniy rivojlanishga kompleks ta'siri

Futbol sport turi inson organizmiga ko'p qirrali fiziologik ta'sir ko'rsatadi. Bu sport turi aerobil va anaerobil energiya almashinuvi tizimlarini bir vaqtda rivojlantiradi. O'yin davomida futbolchilar qisqa masofalarga tez yugurish, keskin burilishlar, sakrash va zarba berish kabi harakatlarni amalga oshiradi. Bu esa mushaklarning turli guruhlarini faol ishlashiga olib keladi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, futbol bilan muntazam shug'ullanish quyidagi natijalarga olib keladi:

- yurakning zarba hajmi oshadi
- qon aylanish tizimi samaradorligi yaxshilanadi
- kislorod iste'moli (VO₂ max) ortadi
- mushaklarning chidamliligi va elastikligi oshadi

Shuningdek, futbol ortiqcha vaznni kamaytirishda ham samarali vosita hisoblanadi. Energiya sarfi yuqori bo'lganligi sababli, bu sport turi metabolizmni tezlashtiradi va organizmda yog' to'planishini kamaytiradi.

Futbolning psixofiziologik va kognitiv rivojlanishga ta'siri

Futbol o'yinida sportchilar nafaqat jismoniy, balki intellektual faoliyatni ham faol amalga oshiradi. O'yin jarayonida tezkor fikrlash, vaziyatni baholash va qaror qabul qilish muhim ahamiyatga ega.

Psixologik jihatdan futbol quyidagi ko'nikmalarni rivojlantiradi:

- ⇒ diqqatni jamlash va taqsimlash
- ⇒ tezkor qaror qabul qilish
- ⇒ strategik fikrlash
- ⇒ stressga chidamlilik

Futbol o'yinida yuzaga keladigan raqobat muhitida sportchi o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi. Bu esa kundalik hayotda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, jamoaviy o'yin bo'lganligi sababli futbol kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Futbolning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati

Futbol zamonaviy jamiyatda nafaqat sport, balki yirik iqtisodiy tizim sifatida ham namoyon bo'lmoqda. U global industriya bo'lib, reklama, marketing, turizm va media sohalari bilan chambarchas bog'liq.

Masalan, FIFA tomonidan tashkil etiladigan jahon chempionatlari milliardlab auditoriyani qamrab oladi va katta iqtisodiy daromad keltiradi. Futbol klublari esa mustaqil iqtisodiy subyektlar sifatida faoliyat yuritib, quyidagi daromad manbalariga ega:

- ❖ translyatsiya huquqlari
- ❖ homiylik shartnomalari
- ❖ merchandising (atributika savdosi)
- ❖ stadion daromadlari

Futbolning iqtisodiy ta'siri quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

- ✓ yangi ish o'rinlari yaratish
- ✓ sport infratuzilmasini rivojlantirish
- ✓ turizmni rag'batlantirish
- ✓ hududiy iqtisodiy faollikni oshirish

Shu sababli futbol ko'plab davlatlar iqtisodiy strategiyasining bir qismi sifatida qaratiladi.

Futbolda innovatsion texnologiyalar va raqamli transformatsiya

Zamonaviy futbol texnologik taraqqiyot bilan uyg'un holda rivojlanmoqda. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar o'yin sifatini oshirish va sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim rol o'ynamoqda.

Muhim innovatsiyalar:

- VAR (Video Assistant Referee) tizimi
- GPS kuzatuv texnologiyalari
- biomexanik tahlil dasturlari
- sun'iy intellekt asosidagi o'yin tahlili

Masalan, VAR tizimi hakamlardagi xatolarni kamaytirish orqali o'yinning adolatli o'tishini ta'minlaydi. GPS texnologiyalari esa futbolchilarning harakat faoliyatini real vaqt rejimida tahlil qilish imkonini beradi.

Shuningdek, katta ma'lumotlar (Big Data) texnologiyasi yordamida jamoalar raqiblarning o'yin strategiyasini oldindan tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'lmoqda.

Futbolning yoshlar tarbiyasidagi pedagogik ahamiyati

Futbol yosh avlodni jismoniy va ma'naviy jihatdan rivojlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. U ta'lim jarayonida qo'llanilganda quyidagi natijalarni beradi:

- intizom va tartibni shakllantiradi
- jamoada ishlash madaniyatini rivojlantiradi
- mas'uliyat hissini oshiradi
- liderlik sifatlarini shakllantiradi

Pedagogik nuqtai nazardan futbol o'quvchilarda motivatsiyani oshirish va ularni faol hayot tarziga jalb qilishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, sport orqali tarbiya jarayoni samaradorligi ortadi.

Futbolda sport mashg'ulotlarini ilmiy tashkil etish

Futbolchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun mashg'ulot jarayoni ilmiy asosda tashkil etilishi zarur. Bu jarayonda quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

- ⇒ yuklama va dam olish muvozanati
- ⇒ individual yondashuv
- ⇒ periodizatsiya (mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish)
- ⇒ sportchilarning fiziologik monitoringi

Ilmiy yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi va natijadorlikni oshiradi.

Futbol va sog'lom turmush tarzi integratsiyasi

Futbol sog'lom turmush tarzining muhim elementi hisoblanadi. U nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki insonning umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.

Futbol bilan shug'ullanish quyidagilarga yordam beradi:

- stressni kamaytirish
- uyqu sifatini yaxshilash
- immunitetni mustahkamlash
- ruhiy barqarorlikni oshirish

Shu sababli futbolni ommalashtirish orqali jamiyat salomatligini yaxshilash mumkin.

XULOSA

Yuqoridagi ilmiy-nazariy tahlillar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, futbol sport turi zamonaviy jamiyatda ko'p qirrali ahamiyat kasb etadi. Avvalo, u inson organizmiga kompleks ijobiy ta'sir ko'rsatib, jismoniy rivojlanishning muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Futbol bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklar faoliyatini yaxshilaydi va umumiy chidamlilikni oshiradi.

Shu bilan birga, futbolning psixologik ahamiyati ham alohida e'tiborga loyiqdir. Mazkur sport turi shaxsda stressga chidamlilikni oshiradi, irodaviy sifatlarni rivojlantiradi hamda tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Jamoaviy

o'yin sifatida futbol insonlarda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirib, ijtimoiy moslashuv jarayonini tezlashtiradi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, futbol nafaqat sport turi, balki muhim ijtimoiy-iqtisodiy institut sifatida ham faoliyat yuritadi. U yangi ish o'rinlari yaratish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va turizmni rag'batlantirish orqali iqtisodiy o'sishga hissa qo'shadi. Xususan, FIFA kabi xalqaro tashkilotlar tomonidan o'tkaziladigan musobaqalar global miqyosda katta iqtisodiy va ijtimoiy ta'sirga ega.

Zamonaviy sharoitda futbol sporti innovatsion texnologiyalar bilan integratsiyalashgan holda rivojlanmoqda. Raqamli tahlil tizimlari, sun'iy intellekt va monitoring texnologiyalarining joriy etilishi sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish va o'yin samaradorligini yaxshilashga xizmat qilmoqda.

Shuningdek, futbol yoshlar tarbiyasida muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. U intizom, mas'uliyat, jamoaviylik va liderlik kabi muhim ijtimoiy fazilatlarni shakllantiradi. Shu jihatdan futbolni ta'lim tizimiga integratsiya qilish yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda samarali vosita hisoblanadi.

Umuman olganda, futbol sport turini rivojlantirish orqali jamiyat salomatligini mustahkamlash, yoshlarni ijtimoiy faol hayotga jalb etish va iqtisodiy barqarorlikni ta'minlash mumkin. Shu sababli futbolni qo'llab-quvvatlash va uni ilmiy asosda rivojlantirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bale J. *Sports Geography*. – London: Routledge, 2003. – 240 p.
2. Reilly T., Williams A. M. *Science and Soccer*. – London: Routledge, 2003. – 350 p.
3. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization Training for Sports*. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 400 p.
4. FIFA. *Official Technical Reports*. – Zurich, 2022.
5. UEFA. *Coaching Convention and Development Report*. – Nyon, 2021.
6. O'zbekiston Respublikasi. **“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni**. – Toshkent, 2015.
7. Matveyev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva: Sport, 2008. – 543 s.
8. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2015. – 808 s.
9. Kirkendall D. T. *Soccer Anatomy*. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – 272 p.
10. Bangsbo J. *Fitness Training in Football*. – Copenhagen: HO+Storm, 2014. – 280 p.
11. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi materiallari. – Toshkent, 2023.
12. Wein H. *Developing Youth Football Players*. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 320 p.
13. SIFATLARI N. S. F. T. K. DARAJASINI O 'YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA'SIRI //Science technology&Digital finance. – 2024. – T. 2. – №. 5. – C. 4-9.