

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TA'LIM,
FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETINING
DENOV

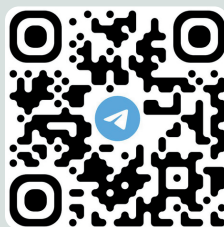
TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI

SPORT HAYOTI



JISMONIY TARBIYA,
SPORT VA SOG'LOM
TURMUSH TARZIGA
BAG'ISHLANGAN ILMIY-
AMALIY- HISOBOT
JURNAL

2025-yil
DEKABR





TAHRIRIYATDAN SO‘Z

Yil yakuni — sportdagi yutuqlar va kelajak sari ishonch
2025-yil sport hayotimizda muhim voqealar, katta sinovlar va yorqin g‘alabalar bilan yodda qoldi. Bu yil davomida jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilgan ishlar, o‘tkazilgan musobaqalar hamda yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishi yanada oshgani barchamizni quvontirdi.

Sport — bu nafaqat jismoniy faollik, balki iroda, intizom va maqsad sari qat‘iy harakatdir. Yil davomida ustoz va murabbiylarimizning fidokorona mehnati, sportchilarning tinimsiz mashg‘ulotlari va talabalarning faolligi natijasida salmoqli yutuqlarga erishildi.

Ushbu dekabr sonida siz yil davomida erishilgan sport natijalari, ustoz va murabbiylar fikrlari, sog‘lom turmush tarziga oid ilmiy asoslangan maqolalar hamda sport hayotidan yorqin lavhalar bilan tanishasiz.

Yangi yil arafasida barcha sport ixlosmandlariga mustahkam sog‘lik, kuch-g‘ayrat va yangi marralar tilaymiz. Kelgusi yilda ham sport hayotimiz yanada rivojlanishiga ishonamiz.

Sport bilan yashaylik — sog‘lom kelajak sari birga intilaylik!

“SPORT HAYOTI” jurnali
tahririyati



MUNDARIJA

4-7 ——— **YIL YAKUNI**

8-20 ——— **SPORT HAYOTIDAN LAVHALAR**

21-23 ——— **OCHIQ DARSLAR**

24-28 ——— **SPORT VA INSON ORGANIZMI**

29-37 ——— **SPORT YANGILIKLARI**

38-39 ——— **BAYRAM TABRIGI**

2025-yil jismoniy tarbiya va sport sohasida muhim voqealar, samarali tashabbuslar hamda yoshlar faolligi bilan ajralib turdi. Yil davomida institut miqyosida sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan qator tadbirlar muvaffaqiyatli amalga oshirildi.

YIL YAKUNI: ASOSIY SPORT VOQEALARI



Yil davomida futbol, voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletika hamda milliy sport turlari bo'yicha ichki va tashqi musobaqalar tashkil etildi.



Ushbu bellashuvlar talabalar orasida raqobat muhitini kuchaytirish, jamoaviylikni rivojlantirish va sportga bo'lgan qiziqishni yanada oshirishga xizmat qildi.



Jismoniy tarbiya va sport kafedresi professor-o'qituvchilari tomonidan o'tkazilgan ochiq amaliy mashg'ulotlar yilning muhim voqealaridan bo'ldi. Futbol, gandbol, yengil atletika, harakatli va milliy o'yinlar bo'yicha tashkil etilgan darslar zamonaviy metodika asosida o'tkazilib, talabalarning amaliy ko'nikmalarini mustahkamladi.

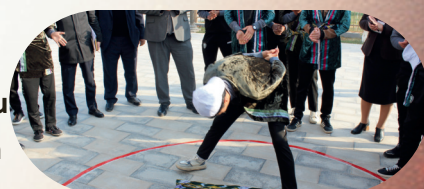
“Aholining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishda milliy o'yinlarning ahamiyati” mavzusida o'tkazilgan Respublika ilmiy-amaliy anjumani yilning eng muhim ilmiy voqealaridan biri bo'ldi. Unda mahalliy va xorijiy mutaxassislar ishtirok etib, sport va sog'lom turmush tarzi bo'yicha ilmiy fikrlar almashildi.



YIL YAKUNI: ASOSIY SPORT VOQEALARI



Institutda faoliyat yuritayotgan futbol, voleybol, kurash, belbog'li kurash, shaxmat-shashka to'garaklari yil davomida muntazam mashg'ulotlar olib bordi. Ushbu to'garaklar talabalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sport mahoratini oshirishda muhim o'rin tutdi.



Yil yakunida sport sohasida faol ishtirok etgan ustozlar, murabbiylar va iqtidorli talabalar faxriy yorliqlar hamda esdalik sovg'alari bilan taqdirlandi. Bu esa sportga bo'lgan qiziqishni yanada kuchaytirishga xizmat qildi.



Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti talabalarining 2025 yil davomida Respublika va xalqaro musobaqalardagi natijalari, hamda 2026 yil uchun yangi rejalari to'g'risida

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida talabalarining sport bilan shug'ullanishlari uchun yetarlicha shart-sharoitlar yaratilgan bo'lib, 3 ta sport zal, 2 ta suniy qoplamali mini-futbol maydoni, 2 ta chimli futbol maydoni, 2 ta voleybol, 1 ta basketbol, 1 ta gandbol, 1 ta tennis korti, 3 ta workout maydonlari, 3 ta yengil atletika yugurish yo'lagi talabalar uchun ishlab turibdi. Futbol, basketbol, gandbol, voleybol, kurash, shaxmat, stol tenisi, badminton va yengil atletika sport turlari bo'yicha sport to'garaklari faoliyat yuritmoqda.

Sportchi talabalarimiz uchun 2025 - yil bir muncha omadli yil bo'ldi. O'tgan 2025-yil davomida institutning 20 nafar talabari Respublika, hamda xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'ldilar.

Xalqaro musobaqalarda 4 nafar sportchilarimiz shohsupaga ko'tarildi.

“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi 3-kurs talabasi Abdulaxatov Alimardon Abdualim o'g'li mart oyida Tojikiston Respublikasining Panjkent shahrida o'tkazilgan “Gushtingiri” sport turi bo'yicha xalqaro musobaqada ishtirok etib, o'z vazin toifasida nomdor raqiblari orasida 3-o'rinni egalladi.

“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi Hikmatova Jasmina Umar qizi “Kikboksing” sport turi bo'yicha Toshkent shahrida o'tkazilgan jahon kubogida ishtirok etib, qizlar o'rtasida og'ir vazn toifasida 1-o'rinni egalladi va turnir g'olibi bo'ldi.

Dekabr oyida Buxoro viloyatida “Bel olish” kurashi bo'yicha xalqaro turnir bo'lib o'tdi. Unda “Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabari Mirzoyev Sanjar Murodullo o'g'li va Qulmurotov Javlonbek O'ktamjon o'g'li ham ishtirok etishdi. Sportchilarimiz o'z vazin toifalarida munosib ishtirok etdilar va institutimiz bayrog'ini 2 bor shohsupaga olib chiqishdi. Yakuniy natijaga ko'ra Mirzoyev Sanjar 1-o'rinni egallagan bo'lsa Qulmurotov Javlonbek 3-o'rin bilan kifoyalandi.

Shuningdek Respublika birinchiliklarida ishtirok etgan talabalarimiz ham institutimiz nomini yuqori ko'tarishda davom etishdi.

Xususan Respublika musobaqalari natijalari quyidagicha:

-“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi 3-kurs talabasi Abdulaxatov Alimardon Abdualim o'g'li “Judo” sport turi bo'yicha Termiz shahrida o'tkazilgan Respublika birinchiligida 81 kg vazn toifasi bo'yicha 1-o'rinni egalladi,

- “Boshlang'ich ta'lim” yo'nalishi 1- kurs talabasi Ismoilova Shahzoda Shohruh qizi “Ashixara karate” sport turi bo'yicha 1-o'rin,

-“Qishloq xo'jalik mahsulotlarini saqlash va qayta ishlash” yo'nalishi 3-kurs talabasi Sanaqulova Nodirabegim Akmal qizi “Erkin kurash” sport turi bo'yicha 3-o'rin,

- “Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi 3-kurs talabasi Xursanov Obidjon Shavkatjon o'g'li Chirchiq shahrida o'tkazilgan “Kurash” sport turi bo'yicha “Vazir kubogi”da 66 kg.vazn toifasida ishtirok etib 3-o'rinni egalladi,

- “Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi Raxmatov Sherdil Sherzod o'g'li “Taekvando” sport turi bo'yicha 3-o'rinni egalladi,

-“Talabalar ligasi” sport musobaqalari doirasida “Mini futbol” sport turi bo'yicha institutimiz terma jamoasi Andijon shahrida o'tkazilgan Respublika final bosqichida ishtirok etib, guruh bosqichida 1-shrinni egalladilar. Jamoa tarkibi (“Jismoniy madaniyat” yo'nalishi talabari Saitov Ramziddin Zayniddinovich, Yuldoshov Hasan Ismat o'g'li, Yuldoshov Anvar Abduxalil o'g'li, Ibotov Matlab Baxodir o'g'li, Bo'riyev Kamoliddin Shoymardon o'g'li, Badalov Diyorbek Murodjon o'g'li, Xudoyqulov Azamat Jo'arakul o'g'li, “Biznesni boshqarish” yo'nalishi talabari Buriyev Javohir Hayrulloevich, Omonturdiyev Nurtemir Abdurazzoq o'g'li, “Buxgalteriya hisobi” yo'nalishi talabasi Saydulloyev Fayzullo Hakim o'g'li),

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar o'rtasida o'tkazilgan musobaqalarda ham talabalarimiz tomonidan yuqori natijalar qayd etildi

- “Matematika informatika” yo'nalishi 4-kurs talabasi Abdurashidov Baxodir Qaxramonovich “Para-pauerlifting” sport turi bo'yicha Toshkent shahrida o'tkazilgan musobaqada 1-o'rin,

-“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi Sayqanov Bobamurod Asad o'g'li “Para-pauerlifting” sport turi bo'yicha Xorazm viloyatida o'tkazilgan musobaqada 1-o'rin.

Shunday qilib 2025-yil davomida institutimizning sportchi talabari tomonidan 4 nafari xalqoro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lgan bo'lsa, 17 nafari Respublika miqyosidagi turli musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egalladilar. Umumiy hisobda Respublika va xalqaro miqyosda 21 ta natijaga erishdilar.

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning murojaatnomasidan kelib chiqib 2025-yilgi natijalarimizni institutimizda yaratilgan shart-sharoitlardan foydalangan holda 2026-yilda 2 barobarga oshirishni o'z oldimizga maqsad qilib oldik.

2025-YIL SPORT YUTUQLARI

Denov Tadbirkorlik va Pedagogika Instituti talabalari tomonidan 2025-yil davomida Respublika va xalqaro sport musobaqalarida erishilgan yutuqlar institutimiz sport salohiyati va yoshlarimizning yuqori mahoratini yaqqol namoyon etadi.

Mazkur sahifada taqdim etilgan QR-kod orqali institut talabalari tomonidan:

🏆 Respublika miqyosidagi musobaqalarda,

🌐 Xalqaro turnirlarda,

🏆🥇🥈🥉 faxrli sovrinli o'rinlar

bo'yicha qo'lga kiritilgan rasmiy sport natijalari bilan to'liq tanishish mumkin.

📄 QR-kodni skaner qiling va 2025-yil sport yutuqlari bo'yicha rasmiy hujjatni ko'ring.



Denov tadbirkorlik va pedagogika institute talabalarining 2025 yil davomida Respublika va xalqaro musobaqalardagi natijalari to'g'risida

MA'LUMOT

T-r	FISH	Yo'nalishi	Sport turi	Musobaqa	o'ri
1	Abdulaxatov Alimardon Abdualim o'g'li	Jismoniy madaniyat	Gushtinguri	Tojikiston R Panjikent shahri	3-o'rin
			Dzyudo	Respublika. Termiz shahri	1-o'rin
2	Hikmatova Jasmina Umar qizi	Jismoniy madaniyat	Kikboksing, Taekvando	Jahon kubogi. Toshkent shahri	3-o'rin
3	Mirzoyev Sanjar Murodullo o'g'li	Jismoniy madaniyat	Belolish kurashi	Xalqaro. Buxoro viloyati	1-o'rin
4	Qulmurotov Javlonbek O'Ktamjon o'g'li	Jismoniy madaniyat	Belolish kurashi	Xalqaro. Buxoro viloyati	3-o'rin
5	Sanaqulova Nodirabegim Akmal qizi	QXM saqlash va qayta ishlash	Erkin kurash	Respublika. Toshkent sh	3-o'rin
6	Abdurashidov Baxodir Qaxramonovich	Mat.informatika	"Para- pauerlifting"	Respublika. Toshkent sh	1-o'rin
7	Saitov Ramziddin Zayniddinovich	Jismoniy madaniyat	Mini-futbol	Talabalar ligasi Respublika bosqichi. Angdijon shahri	Guruh bosqichi 1-o'rin
8	Buriyev Javohir Hayrulloyevich	Biznesni boshqarish	Mini-futbol		
9	Yuldoshov Hasan Ismat o'g'li	Jismoniy madaniyat	Mini-futbol		
10	Omonturdiyev Nurtemir Abdurazzoq o'g'li	Biznesni boshqarish	Mini-futbol		
11	Yuldoshov Anvar Abduxalil o'g'li	Jismoniy madaniyat	Mini-futbol		
12	Ibotov Matlab Baxodir o'g'li	Jismoniy madaniyat	Mini-futbol		
13	Bo'riyev Kamoliddin Shoymardon o'g'li	Jismoniy madaniyat	Mini-futbol		
14	Badalov Diyorbek Murodjon o'g'li	Jismoniy madaniyat	Mini-futbol		
15	Saydulloyev Fayzullo Hakim o'g'li	Buxgalteriya qisobi	Mini-futbol		
16	Xudoyqulov Azamat Jo'Rakul o'g'li	Jismoniy madaniyat	Mini-futbol		
17	Xursanov Obidjon Shavkatjon o'g'li	Jismoniy madaniyat	Kurash	Respublika Vzir kubogi. Chirchiq sh	3-o'rin
18	Raxmatov Sherdil Sherzod o'g'li	Jismoniy madaniyat	Taekvando	Respublika Toshkent sh	3-o'rin
19	Ismoilova Shahzoda Shohruh qizi	Boshlang'ich ta'lim	Ashixara karate	Respublika. Toshkent sh	1-o'rin
20	Sayqanov Bobamurod Asad o'g'li	Jismoniy madaniyat	"Para- pauerlifting"	Respublika. Xorazm viloyati	1-o'rin





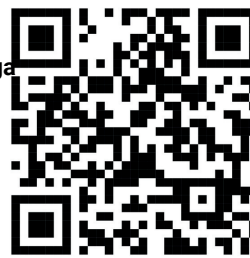
SPORT UNVONLARI VA RAZRYADLAR

(2025-yil dekabr holatiga)

Denov Tadbirkorlik va Pedagogika Institutida tahsil olayotgan talabalar orasida sport unvonlariga ega bo'lganlar va sport razryadlariga ega bo'lganlar ro'yxati taqdim etiladi.

Ushbu hujjatda keltirilgan ma'lumotlar:

- Sport ustasi va sport ustaligiga nomzod talabalar
- Sport razryadlariga ega talabalar
- Ma'lumotlar tizimli va rasmiy tarzda jamlangan bo'lib, talabalar faoliyatini, jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda institut sport tizimidagi holatini aks ettiradi.
- QR-kodni skaner qilish orqali talabalarning sport unvoni va razryadlari bo'yicha batafsil ro'yxati bilan tanishishingiz mumkin.



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida tahsil olayotgan SPORT UNVONIGA ega talabalar

RO'YXATI



№	FISH	Sport turi	SPORT UNVONI		Yo'nalishi va guruxi
			Razryadlar	Sport ustasi	
1	Mirzoyev Sanjar Murodullo o'g'li	Bel olish va uch kurash		SU	Jm 1-k
2	Qulmurotov Javlonbek O'ktamjon o'g'li	Bel olish va uch kurash		SU	Jm 1-k
3	Jo'rabekov Diyorbek Ulug'bek o'g'li	Para pauerlifting		SU	Jm 2-k
4	Mamarahimova Dilshoda Ilhomovna	Kurash		SU	Jm 3-k
5	Hikmatova Jasmina Umar qizi	Kikboksing		SU	Jm 1-k
6	Raxmatov Sherdil Sherzod o'g'li	Taekvondo ITF		SU	Jm 1-k
7	Choriyev Sirojiddin Fayzullo o'g'li	Sambo		SUN	Jm 1-k
8	Xursanov Obidjon Shavkatjon o'g'li	Bel olish va uch kurash		SUN	Jm 3-k
9	Yuldashov Xasan Istam o'g'li	Futbol		SUN	Jm 3-k
10	Sadirdinov Rahmiddin Muxritdin o'g'li	Suzish		SUN	Jm 3-k
11	Mamatqulov Jo'rabek O'tkir o'g'li	Futbol		SUN	Jm 1-k
12	Diyorbek Rabbimov Akbarjon o'g'li	Qo'l jangi		SUN	Jm 1-k
13	Abdurahmonov Usmon Rustam o'g'li	Gandbol		SUN	Jm 1-k
14	Sanaqulova Nodirabegim Akmal qizi	Erkin kurash		SUN	14QX-2023
15	Badalov Diyorbek Murodjon o'g'li	Futbol		SUN	Jm 2-k
16	Quvondiqova Zebuniso Shavkat qizi	Para kamondan o'q otish		SUN	9-BT-2022
17	Bashirova Sevara Suyun qizi	Yengil atletika	1-razryad		Jm 3-k
18	Bo'riyev Kamoliddin Shaymardon o'g'li	Futbol	1-razryad		Jm 3-k
19	Eshboltaev Bobur G'ayrat o'g'li	Ushu	1-razryad		Jm 1-k
20	Rasulov Muhammadrizo Abduqahhorjon o'g'li	Futbol	1-razryad		Jm 1-k
21	Xurramov Akrom Zafar o'g'li	Gandbol	1-razryad		Jm 1-k
22	Sayqanov Bobamurod Asad o'g'li	Para pauerlifting	1-razryad		Jm 1-k
23	Rahmonov Abdug'ani Ilhom o'g'li	Yengil atletika	1-razryad		Jm 2-k
24	Niyozqulov Tavakkal Hakimzoda o'g'li	Yengil atletika	1-razryad		Jm 2-k
25	Abdullaeva Umida Baxtiyor qizi	Taekvondo VTF	1-razryad		Jm 2-k
26	Turdiqulova Sevinch Ruzimamat qizi	Shaxmat	1-razryad		6f-2023
27	Xujamurodov Xujanazar Otabek o'g'li	Yengil atletika	2-razryad		Jm 3-k





SPORT UNVONLARI VA RAZRYADLAR

(2025-yil dekabr holatiga)



Denov Tadbirkorlik va Pedagogika Institutida tahsil olayotgan talabalar orasida sport unvonlariga ega bo'lganlar va sport razryadlariga ega bo'lganlar ro'yxati taqdim etiladi.


 Ushbu hujjatda keltirilgan ma'lumotlar:

 Sport ustasi va sport ustaligiga nomzod talabalar

 Sport razryadlariga ega talabalar



28	Norbo'taev Sardor Shavkatovich	Yunon-rum	2-razriyad	Jm	1-k
29	Solimjonov Sardor Solimjonovich	Kurash	2-razriyad	Jm	1-k
30	Turdiyev Abdullajon Chori o'g'li	Voleybol	2-razriyad	Jm	1-k
31	Abdimurotov O g'abek Olim o'g'li	Gandbol	2-razriyad	Jm	1-k
32	Mamasaidov Nizomiddin Muxtorali o'g'li	Gandbol	2-razriyad	Jm	1-k
33	Yo'ldoshev Javohir Alisher o'g'li	Futbol	2-razriyad	Jm	1-k
34	Toshmatov Alibek Rustam o'g'li	Taekvondo ITF	2-razriyad	Jm	1-k
35	Ilxomjonov Azizbek Atxamjon o'g'li	Futbol	2-razriyad	Jm	1-k
36	Norqulova Jasmina Mansur qizi	Voleybol	2-razriyad	Jm	1-k
37	Chorshanbiyev Sunnat Xolmurat o'g'li	Yengil atletika	2-razriyad	Jm	2-k
38	Ismoilov Abdumalik Maxmayusuf o'g'li	Yengil atletika	2-razriyad	Jm	2-k
39	Abduraxmonov Fazliddin Baxodir o'g'li	Yengil atletika	2-razriyad	Jm	2-k
40	Saitov Ramziddin Zayniddinovich	Futbol	2-razriyad	Jm	2-k
41	Rahimboyev Zohid Zafar o'g'li	Boks	2-razriyad		
42	Musaev Narzullo Shokir o'g'li	Futbol	3-razriyad	Jm	1-k
43	Нормуродов Аслиддин Чори о'г'ли	Dzyudo	3-razriyad	Jm	3-k
44	Choriyev Asadbek Shavkat o'g'li	Kurash	3-razriyad	Jm	3-k
45	Rashidov Abduxakim Rustam o'g'li	Kurash	3-razriyad	Jm	1-k
46	Ergashev Sardor Shavkatovich	Basketbol	3-razriyad	Jm	2-k
47	Eshboltayev Bunyod Abduvali o'g'li	Yengil atletika	3-razriyad	Jm	2-k
48	Qo'shoqov Umidbek Navruzovich	Kurash	3-razriyad	Jm	2-k

- Ma'lumotlar tizimli va rasmiy tarzda jamlangan bo'lib, talabalar faoliyatini, jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda institut sport tizimidagi holatini aks ettiradi.
-  QR-kodni skaner qilish orqali talabalarning sport unvoni va razryadlari bo'yicha batafsil ro'yxati bilan tanishishingiz mumkin.

IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALAR UCHUN SPORT VA MA'NAVIY- MA'RIFIY TADBIR

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida imkoniyati cheklangan talabalar ishtirokida sport va ma'naviy-ma'rifiy tadbir tashkil etildi. Tadbir talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda ularning ijtimoiy faolligini qo'llab-quvvatlashga qaratildi.

Dastur doirasida shaxmat-shashka va armrestling sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, ishtirokchilar o'z bilim, kuch va irodalarini namoyon etdilar. Musobaqalar do'stona va yuqori tashkiliy saviyada tashkil etildi.

Tadbir yakunida faol ishtirok etgan va yuqori natijalarga erishgan talabalar institut rahbariyati tomonidan faxriy yorliqlar hamda esdalik sovg'alari bilan taqdirlandi. Ushbu e'tirof talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini yanada oshirish, inklyuziv ta'lim muhitini rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga xizmat qildi.





MINI FUTBOL MUSOBAQASIDA YORQIN NATIJA!



2025-yil 2-dekabr kuni Oltinsoy tumani Jobu mahallasida mini futbol bo'yicha yirik sport musobaqasi bo'lib o'tdi. Unda Surxondaryo viloyatining tuman va shaharlaridan, shuningdek boshqa hududlardan tashrif buyurgan kuchli jamoalar ishtirok etdi.

Mazkur musobaqada Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti jamoasi ham munosib qatnashib, barcha bosqichlarda yuqori sport mahorati, jamoaviy hamjihatlik va g'alabaga bo'lgan intilishni namoyish etdi. Qizg'in va murosasiz bahslar yakunida institut jamoasi faxrli ikkinchi o'rinni egalladi.

Sovrindor jamoamiz qimmatbaho sovg'alalar hamda 300 AQSh dollari miqdoridagi pul mukofoti bilan taqdirlandi. Ushbu natija DTPI sport jamoasining mehnati, muntazam tayyorgarligi va yuksak sport ruhini yana bir bor tasdiqladi.

1-СЕТКА	2025 йил 02-ДЕКАБР СЕШАНБА КУН МИННИ ФУТБОЛ МУСОБАҚАСИ БЎЛИБ ЎТДИ		2-СЕТКА
1) ДЕНОВ СУХРОБ			9) УЎЗИ БОБОТОВ
2-УЙИН ВАҚТИ СОАТ 11:00			2-УЙИН ВАҚТИ СОАТ 11:30
2) ОЛТИНСОЙ ГИЛИСТОН	УЙИНЛАРНИ БОШЛАНИШ ВАҚТИ СОАТ 11:00_ДА		10) САРИОСИЕ ВУЛФОВҚОР
9-УЙИН ВАҚТИ СОАТ _____		СОВРИНЛАР	11-УЙИН ВАҚТИ СОАТ _____
3) ҚАШҚАДАРЕ ИНОМ	I-ЎРИН — 500 \$ ДОЛЛОР		11) ВАДИХОН ПУНКТ
3-УЙИН ВАҚТИ СОАТ 12:00	II-ЎРИН — 300 \$ ДОЛЛОР		4-УЙИН ВАҚТИ СОАТ 12:30
4) МУЗРАБОТ ПАРКИШЛОҚ	III-ЎРИН — 200 \$ ДОЛЛОР		12) ОЛТИНСОЙ ЖОВУ ЭШЛАРИ
13-УЙИН ВАҚТИ СОАТ _____		15-УЙИН ВАҚТИ СОАТ _____	14-УЙИН ВАҚТИ СОАТ _____
5) ҚУМЎЎРҒОН ЖАЛОИР			13) ҚАШҚАДАРЕ ЖОННИ
5-УЙИН ВАҚТИ СОАТ 13:00			6-УЙИН ВАҚТИ СОАТ 13:30
6) ҚАМАШИ ЭШЛАРИ			14) ОЛТИНСОЙ ИПОҚ
10-УЙИН ВАҚТИ СОАТ _____			12-УЙИН ВАҚТИ СОАТ _____
7) УЎЗИ ОЛМОС ҚОРИ АКА			15) ДЕНОВ ДТП
7-УЙИН ВАҚТИ СОАТ 14:00			8-УЙИН ВАҚТИ СОАТ 14:30
8) ОЛТИНСОЙ ЖОВУ			16) БОЙСУН ЗЕОР
<p>ЎСЛАТМА: ХУРМАТЛИ ФУТБОЛ МУСОБАҚА ИШТИРОКЧИЛАРИ СИЗЛАРДАН ИЛТИМОС 93 ВАҚТИДА ФУТБОЛ МАЙДОНИДА ЁЎЛИШЛАРИҒИЗИНИ СЎРАЙМИЗ.</p> <p>ҲАР БИР НАМИНАЦИЯЛАР УЧУН ПУЛ МУКОФАТЛАРИ БОР. МУВОЖААТ УЧУН ТЕЛЕФОН: +99890-016-55-99</p> <p>РАҚМАТЛИ УСТОЗИМИЗ АЛИМОВ САФАР ДОМИЛЛАНИНГ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАБ МИННИ ФУТБОЛ ТУРНАРИ 93 НАЗМИЛКОМДА ШУ САБАБЛИ БАҒИЧ ФУТБОЛЧИЛАР ВА МУАЛЛИМЛАРИНИ ТАҚДИФ ЭТАЙМИЗ. ЭХСОС ҚИЛУВЧИЛАР УЎГИЛЛАРИ АЛИМОВ АҚМАЛЖОН ВА АҚРОМЖОНЛАР</p>			





“BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ” SHIORI OSTIDA VOLEYBOL MUSOBAQASI O‘TKAZILDI

2025-yil 5-dekabr kuni Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida “Xotin-qizlarga nisbatan raqamli zo‘ravonlikka barham berish uchun birlashaylik” oyligi (25-noyabr – 10-dekabr) doirasida talaba qizlar o‘rtasida sportning voleybol turi bo‘yicha musobaqa tashkil etildi.



“Biz zo‘ravonlikka qarshimiz” shiori ostida o‘tkazilgan ushbu musobaqaning asosiy maqsadi talaba qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish, jismoniy faollikni oshirish, jamoaviylik va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash madaniyatini mustahkamlash, shuningdek, raqamli zo‘ravonlikka qarshi ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirishdan iborat bo‘ldi.

Musobaqada institutning turli fakultetlaridan shakllangan jamoalar faol ishtirok etib, sport ruhidagi murosasiz va qizg‘in bahslarda o‘z mahoratlarini namoyish etdilar.

Yakuniy natijalarga ko‘ra:

- 1 1-o‘rin — Aniq va tabiiy fanlar fakultetining “Kreativ” jamoasi
- 2 2-o‘rin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakultetining “Yangi yulduzlar” jamoasi
- 3 3-o‘rin — Filologiya fakultetining “To‘maris” jamoasi

Mazkur musobaqa talaba qizlar faolligini oshirish, ularning sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish hamda jamiyatda zo‘ravonlikka nisbatan murosasiz munosabatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etdi.



O'zbekiston championatlarida DTPI talabalari yuksak natijalarga erishdi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti talabalari respublika miqyosidagi nufuzli sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, institutimiz sha'nini munosib himoya qilmoqdalar.



Ashixara karate bo'yicha – O'zbekiston chempioni

Ashixara karate sport turi bo'yicha o'smirlar va yoshlar o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida institutimiz Pedagogika fakulteti, Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-bosqich 15BT-2025-guruh talabasi Ismoilova Shahzoda barcha raqiblarini ortda qoldirib, faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdi.

Mazkur yutuq sportchining yuksak mahorati, kuchli irodasi va izchil mashg'ulotlarining samarasi bo'lib, institut jamoasi uchun katta faxr va iftixor hisoblanadi.

Institutimiz jamoasi nomidan Ismoilova Shahzoda va Sanaqulova Nodirabegimni erishilgan yutuqlar bilan samimiy tabriklaymiz!

Kelgusidagi musobaqalarda ham ulkan g'alabalar, yuksak marralar va yangi zafarlar tilaymiz.



Erkin kurash bo'yicha – bronza medal

Erkin kurash sport turi bo'yicha o'smirlar va yoshlar o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida Aniq va tabiiy fanlar fakulteti, Qishloq xo'jaligi ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi Sanaqulova Nodirabegim faxrli 3-o'rinni egalladi.

Ushbu natija sportchining tinimsiz mehnati, sabr-toqati va murabbiylar jamoasining puxta tayyorgarligi mahsuli bo'lib, yosh sportchilar uchun yorqin namuna bo'lib xizmat qiladi.



“Markaziy Osiyo hamdo‘stligi kubogi” da DTPI talabalari yuksak natijalarga erishdi

8–9-dekabr kunlari Buxoro viloyati Jondor tumanida sportning bel olish kurashi turi bo‘yicha nufuzli xalqaro musobaqa – “Markaziy Osiyo hamdo‘stligi kubogi” bo‘lib o‘tdi. Mazkur musobaqada Markaziy Osiyo davlatlaridan tashrif buyurgan kuchli sportchilar ishtirok etib, yuqori saviyadagi bellashular namoyish etildi. Ushbu xalqaro turnirda Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti jismoniy madaniyat yo‘nalishi 1-kurs talabalari ham munosib ishtirok etib, e‘tiborga molik natijalarni qayd etdilar.



◆ 80 kg vazn toifasida bahs olib borgan Mirzoyev Sanjar kuchli va tajribali raqiblar o‘rtasida yuksak sport mahoratini namoyon etib, faxrli 1-o‘rinni qo‘lga kiritdi.

◆ 85 kg vazn toifasida ishtirok etgan Qulmuratov Javlonbek esa musobaqani muvaffaqiyatli yakunlab, faxrli 3-o‘ringa sazovor bo‘ldi.

Talabalarimizning ushbu yutuqlari institutimizda jismoniy tarbiya va sportga berilayotgan e‘tibor, muntazam mashg‘ulotlar hamda murabbiylar mehnatining samarali natijasi ekanini yana bir bor tasdiqlaydi.

🏆 Institut jamoasi Mirzoyev Sanjar va Qulmuratov Javlonbekni erishilgan yutuqlar bilan samimiy tabriklaydi hamda kelgusidagi musobaqalarda yanada yuksak marralarni zabt etishlarini tilaydi.



2025-yil 16-dekabr kuni Surxondaryo viloyati Qumqo'rg'on tumani, G'alaba mahallasida mini futbol bo'yicha nufuzli musobaqa bo'lib o'tdi. Musobaqada respublikamizning turli viloyatlaridan tashqari, Surxondaryo viloyatining tuman va shahar jamoalari hamda qo'shni davlatlardan tashrif buyurgan kuchli jamoalar ishtirok etdi.

MINI FUTBOL MUSOBAQASIDA DTPI JAMOASINING YORQIN ISHTIROKI

Mazkur bellashuvda Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti jamoasi yuqori sport mahorati, jipslik va matonat namoyon etib, keskin raqobat sharoitida faxrli 2-o'rinni egalladi.

🏆 G'olib jamoa qimmatbaho sovg'alar hamda 300 AQSh dollari miqdoridagi pul mukofoti bilan taqdirlandi.

Ushbu natija institutimizda sportga bo'lgan yuksak e'tibor, muntazam mashg'ulotlar va jamoaning musobaqalarga puxta tayyorgarligi samarasi ekanini yana bir bor tasdiqladi.

🌟 DTPI jamoasini erishilgan muvaffaqiyat bilan tabriklaymiz va kelgusidagi musobaqalarda yanada yuksak marralarni zabt etishlarini tilaymiz!



ARM fondi yangi ilmiy adabiyotlar bilan boyitildi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fani o‘qituvchisi, dotsent Jurayev Sayidmurat jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari bilan hamkorlikda institut Axborot-resurs markazi (ARM) fondini boyitishga qaratilgan muhim tashabbusni amalga oshirdi.

📖 Fan doirasida olib borilgan ushbu sa‘y-harakatlar natijasida jami 106 nomdagi o‘quv va ilmiy adabiyotlar ARM fondiga qabul qilinib, talabalar hamda professor-o‘qituvchilar foydalanishi uchun topshirildi.



Mazkur tashabbus:

ta‘lim jarayonining sifatini oshirish, talabalarning mustaqil bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish, ilmiy-tadqiqot faoliyatini qo‘llab-quvvatlash yo‘lida muhim qadam bo‘ldi.

☀️ Ushbu ezgu tashabbus institutimizda ilmiy muhitni yanada mustahkamlashga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.



“SPORT HAYOTI” JURNALI ARM FONDIGA TOPSHIRILDI

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida ta'lim, ilm-fan va sport sohalarini o'zaro uyg'un rivojlantirishga qaratilgan muhim tashabbuslardan biri amalga oshirildi. Institutda nashr etilayotgan "SPORT HAYOTI" ilmiy-amaliy jurnali Axborot-resurs markazi (ARM) fondiga topshirildi.

Mazkur jurnal jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi dolzarb ilmiy-amaliy masalalarni yoritish, professor-o'qituvchilar, murabbiylar hamda talabalar faoliyatini targ'ib etish, shuningdek, sport sohasidagi yutuq va yangiliklarni keng jamoatchilikka yetkazishni maqsad qilgan.



Tahririyat fikri

"SPORT HAYOTI" jurnali – bu nafaqat axborot manbai, balki talabalar ijodiy va ilmiy salohiyatini namoyon etish maydoni, yosh mutaxassislarni ilmiy izlanishga undovchi muhim platformadir. Jurnal sahifalarida sport ta'limi, sog'lom turmush tarzi, milliy va zamonaviy sport turlari, sport psixologiyasi hamda sport tibbiyotiga oid materiallar muntazam yoritib boriladi.

Jurnalni ARM fondiga topshirish orqali biz:

talabalarning ilmiy manbalarga bo'lgan erkin kirishini kengaytirishni,

sport sohasi bo'yicha mahalliy ilmiy-axborot bazasini boyitishni,

institutda ilm-fan va sport integratsiyasini yanada mustahkamlashni ko'zda tutdik.

Endilikda ARM foydalanuvchilari – talabalar, o'qituvchilar va tadqiqotchilar "SPORT HAYOTI" jurnalidan muntazam foydalanib, o'z bilim va tajribalarini oshirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Mazkur tashabbus institutimizda sport, ta'lim va ilmiy faoliyatni bir butun tizim sifatida rivojlantirish yo'lidagi muhim qadam bo'lib, kelgusida jurnal mazmunini yanada boyitish, yangi ruknlar va yoshlar uchun qiziqarli loyihalarni joriy etish rejalashtirilgan.



MINI FUTBOL BO'YICHA HOKIM KUBOGI – G'ALABA BIZNIKI!



2025-yil 24-dekabr kuni mini futbol sport turi bo'yicha Hokim Kubogi musobaqasining final bosqichi bo'lib o'tdi. Musobaqada 40 dan ortiq tashkilot va muassasalar jamoalari ishtirok etib, kuchli raqobat muhitida bellashuvlar tashkil etildi.

⚽ Final uchrashuvida Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchilari jamoasi 1-son kasb-hunar maktabi jamoasiga qarshi maydonga tushib, 4:0 hisobida ishonchli g'alabaga erishdi.

🏆 Shu natija bilan institut jamoasi musobaqaning mutlaq g'olibi deb topildi. Bu yutuq jamoamizning sportga bo'lgan yuksak e'tibori, jipsligi va professional tayyorgarligi natijasidir.

🎉 Institutimiz rahbariyati va sport jamoasi barcha g'oliblarni chin dildan tabriklaydi va kelgusi musobaqalarda ham ulkan zafarlar tilaydi. Bu muvaffaqiyat, shubhasiz, Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining sport hayotida yangi sahifa ochilishiga xizmat qiladi.





E'TIROF — ISLOMOV ILYOSJON

2025-yil 21-dekabr kuni “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası o‘qituvchisi Islomov Ilyosjon O‘zbekiston-Singapur hamkorligida o‘tkazilgan “Innovatsion ta’lim rivojlanish va xalqaro tajriba” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada o‘z maqolasi bilan muvaffaqiyatli ishtirok etdi.

Ustozning ilmiy izlanishlari va ta’lim sohasidagi faoliyati “Ta’lim sohasidagi fidoyi xizmatlari uchun” ko‘krak nishoni bilan e’tirof etildi.

Bu yutuq nafaqat Islomov Ilyosjonning shaxsiy ilmiy muvaffaqiyati, balki institutimizning xalqaro maydondagi obro’sini oshirishga xizmat qiluvchi muhim voqea bo‘ldi.

✦ Ushbu faxrli natija talabalar va professor-o‘qituvchilar uchun ilhom manbai bo‘lib, ilmiy faoliyat va innovatsion yondashuvlarni yanada rivojlantirishga turtki beradi.





MINI FUTBOL MUSOBAQASIDA G'ALABA!

2025-yil 26-dekabr kuni Qumqo'rg'on tumani G'alaba mahallasida sportning mini futbol turi bo'yicha yirik musobaqa bo'lib o'tdi. Musobaqada turli viloyatlardan kelgan jamoalar ishtirok etib, bellashuvlar yuqori saviyada tashkil etildi. Tadbir yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, jamoaviylikni rivojlantirish va sport orqali sog'lom raqobat muhitini yaratishga qaratilgan edi.

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti jamoasi ham mazkur musobaqada munosib ishtirok etdi. Final uchrashuvida "Jobu" jamoasini 6:2 hisobida mag'lub etib, jamoamiz musobaqaning g'olibi bo'ldi. Ushbu natija talabalarimizning mehnati, puxta tayyorgarligi va sportga bo'lgan sodiqligini yaqqol namoyon etdi.



💰 Pul mukofotlari:

🥇 1-o'rin — 10 million so'm

🥈 2-o'rin — 7 million so'm

🥉 3-o'rin — 5 million so'm

Mazkur g'alaba institutimiz sport jamoasining nafaqat yuqori professional tayyorgarligini, balki jamoaviy ruhini, do'stona muhit yaratish va hamkorlik qilish qobiliyatini ham namoyon etdi. Talabalarimiz musobaqa davomida o'z jismoniy tayyorgarliklarini ko'rsatish bilan birga, taktika va strategiya bo'yicha ham o'z bilimlarini amalda sinovdan o'tkazdilar.

🎉 Jamoamizni chin dildan tabriklaymiz! Ushbu yutuq nafaqat institutimizning obro'sini oshirdi, balki yoshlarimizni kelgusidagi musobaqalarda yanada ulkan marralarni zabt etishga ilhomlantiradi.



YANGI YIL BAYRAMIGA BAG'ISHLANGAN FUTBOL MUSOBAQASI



2025-yil 29-dekabr kuni Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida Yangi yil bayrami munosabati bilan 10–11 yoshli bolalar o'rtasida futbol musobaqasi tashkil etildi. Mazkur bellashuv yosh futbolchilar uchun haqiqiy sport bayramiga aylanib, yuqori saviyada va ko'tarinki ruhda o'tkazildi.

Musobaqada hududiy sport maktablarining iqtidorli yosh futbolchilari ishtirok etib, o'z jamoalarining mahorati, jipsligi va g'alabaga bo'lgan intilishini namoyon etdilar. Bahslar davomida sport madaniyati, do'stona raqobat va jamoaviylik tamoyillari yaqqol namoyon bo'ldi.

🏆 Musobaqa yakunlari:

🥇 1-o'rin — Surxondaryo viloyati futbol maktabi (Denov)

🥈 2-o'rin — Sho'rchi sport maktabi

🥉 3-o'rin — Jarqo'rg'on sport maktabi

🎉 Musobaqa yakunida g'olib va sovrindor jamoalar tashkilotchilar tomonidan faxriy yorliqlar va esdalik sovg'alari bilan munosib taqdirlandi.

Mazkur sport tadbiri yosh avlodga futbolga bo'lgan qiziqishni oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish hamda kelajak chempionlarini aniqlash va qo'llab-quvvatlashga xizmat qildi.



ARM FONDIGA YANGI ILMIY ADABIYOTLAR

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida ta'lim sifatini oshirish va talabalarning ilmiy-nazariy salohiyatini rivojlantirish maqsadida Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi Rinata Ilatova tomonidan kafedra yo'nalishiga oid muhim adabiyotlar institutimiz Axborot-resurs markaziga (ARM) topshirildi.

Ushbu fondga quyidagi kitoblar qo'shildi:

- 📖 “Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi” — 15 dona
- 📖 “Kurash nazariyasi va uslubiyati” — 30 dona
- 📖 “Kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar” — 15 dona



Mazkur ilmiy-nazariy adabiyotlar talabalar uchun kurash sportining nazariy asoslari, metodik tamoyillari, mashg'ulotlarni rejalashtirish, texnika va taktika ko'nikmalarini bosqichma-bosqich o'rgatish, shuningdek, kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlardan ta'lim jarayonida samarali foydalanish imkonini beradi.

📖 Ushbu kitoblarning ARM fondiga qo'shilishi nafaqat talabalarning amaliy ko'nikmalarini mustahkamlash, balki mazkur sohada malakali mutaxassis bo'lib yetishishlariga xizmat qiladigan ilmiy manbalarni boyitish imkoniyatini yaratadi.

📌 Institut jamoasi ushbu tashabbus orqali talabalar va professor-o'qituvchilarning ilmiy faoliyatini yanada rivojlantirish, o'quv jarayonini boyitish va kurash sporti sohasida ta'lim sifatini oshirishga o'z hissasini qo'shdi.



Ochiq seminar mashg'uloti: sport yutuqlari – millat faxri



2025-yil 10-dekabr kuni Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi Jurayev Sayidmurot tomonidan Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-kurs 9-JM-2025 guruhi talabalari uchun ochiq seminar mashg'uloti tashkil etildi.

Fan nomi: Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi

Mavzu: O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki



Seminar mashg'ulotida O'zbekiston sportchilarining Osiyo va jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida erishgan yuksak natijalari, tarixiy g'alabalari hamda xalqaro sport maydonidagi nufuzi haqida atroflicha ma'lumotlar berildi. Shuningdek, sport yutuqlarining mamlakat obro'-e'tiborini oshirishdagi o'rni, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishdagi ahamiyati alohida ta'kidlandi.

Mashg'ulot zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida, interaktiv usullar yordamida tashkil etilib, talabalar mavzu yuzasidan faol fikr almashdilar, savol-javoblar orqali o'z bilimlarini mustahkamlash imkoniga ega bo'ldilar.

Ushbu ochiq seminar mashg'uloti talabalarning sport tarixiga bo'lgan qiziqishini oshirish, milliy g'urur va vatanparvarlik tuyg'ularini mustahkamlashga xizmat qildi.



Ochiq amaliy mashg'ulot: milliy o'yinlar orqali kurash asoslarini o'rganish



2025-yil 11-dekabr kuni Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi Ziyoyev Olim tomonidan Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-kurs 10-JM-2025 guruhi talabalari uchun ochiq amaliy mashg'ulot tashkil etildi.

Fan nomi: Milliy harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi

Mavzu: Kurash elementlarini o'rgatuvchi xos harakatli o'yinlarni o'rganish



Mashg'ulot davomida talabalarga milliy kurash elementlarini o'zida mujassam etgan harakatli o'yinlarning mazmuni, ularning ta'lim jarayonidagi o'rni hamda o'qitishning metodik bosqichlari amaliy mashqlar orqali namoyish etildi. Har bir o'yin orqali kurashning asosiy texnik harakatlari, muvozanat, chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish yo'llari tushuntirildi.

Amaliy mashg'ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga alohida e'tibor qaratilib, talabalar kurash elementlarini to'g'ri va samarali qo'llash bo'yicha zarur ko'nikmalarni egalladilar. Interaktiv usullar asosida tashkil etilgan mashg'ulot talabalarni faol ishtirok etishga undab, ularning kasbiy-amaliy tayyorgarligini yanada mustahkamladi.

Mazkur ochiq amaliy mashg'ulot milliy sport turlarini asrab-avaylash, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish hamda bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxasssilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qildi.



Gandbol mashg'ulotlarida texnik mahoratni oshirishga qaratilgan ochiq amaliy dars



2025-yil 15-dekabr kuni Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi Bo'riyev Ozod tomonidan Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs, 111-JM-2025 guruhi talabalari uchun ochiq amaliy mashg'ulot tashkil etildi.

Fan nomi: Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi

Mavzu: Gandbolda to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish metodikasi



Mashg'ulot jarayonida talabalarga gandbol o'yinining asosiy texnik elementlaridan biri bo'lgan to'pni uzatish va qabul qilish harakatlarini to'g'ri bajarish usullari bosqichma-bosqich tushuntirildi. Amaliy mashqlar orqali o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro hamkorlikni kuchaytirish, tezkor qaror qabul qilish hamda o'yin jarayonida samaradorlikni oshirish yo'llari ko'rsatib berildi.

Shuningdek, mashg'ulot davomida xavfsizlik qoidalariga rioya etish, texnik xatolarni bartaraf etish va mashg'ulotlarni tashkil etishda zamonaviy metodik yondashuvlardan foydalanish masalalariga alohida e'tibor qaratildi. Talabalar faol ishtirok etib, gandbol bo'yicha amaliy ko'nikmalarini mustahkamlash bilan birga, kelgusida darslarni samarali tashkil etish bo'yicha muhim tajriba orttirdilar.

Mazkur ochiq amaliy mashg'ulot talabalarning kasbiy-amaliy tayyorgarligini oshirish, sport o'yinlari bo'yicha bilim va malakalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etdi.



SPORT VA INSON ORGANIZMI



5. Stressga chidamlilik va ruhiy barqarorlikni oshiradi Sport jarayonida "baxt gormonlari" – endorfin va serotonin ajralib chiqadi. Bu gormonlar stress, xavotir va ruhiy tushkunlikni kamaytiradi. Jismoniy faol shaxslar muammolarga nisbatan bardoshlilik bilan yondashib, ijobiy fikrlash qobiliyatiga ega bo'ladi.

5

6

6. Diqqat, xotira va aqliy faoliyatni faollashtiradi Sport miya qon aylanishini kuchaytirib, nerv hujayralarining oziqlanishini yaxshilaydi. Natijada diqqatni jamlash, tez fikrlash va xotira hajmi oshadi. Tadqiqotlarga ko'ra, sport bilan shug'ullanuvchi talabalar o'quv jarayonida yuqori natijalarga erishadi.



7. Modda almashinuvi va tana vaznini me'yorda ushlab turadi Jismoniy mashqlar metabolizmni tezlashtirib, yog' to'planishini kamaytiradi. Sport orqali energiya sarfi ortib, mushak massasi ko'payadi. Bu esa ortiqcha vazn, qandli diabet va metabolik sindromning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

7

8

8. Immunitetni mustahkamlaydi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi Sport organizmning himoya tizimini faollashtirib, shamollash va yuqumli kasalliklarga qarshi chidamlilikni oshiradi. Muntazam jismoniy faollik qon tarkibini yaxshilab, umumiy hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.



Sogʻlom vazn tashlash: asosiy qoidalar

Sogʻlom vazn tashlash — bu tezkor, ammo xavfsiz tarzda ortiqcha yogʻlardan xalos boʻlish, mushak massasini saqlab qolish va umumiy sogʻliqni yaxshilash jarayonidir. Talabalar va sport bilan shugʻullanuvchilar uchun ayniqsa muhim, chunki u tana energiyasini optimal darajada saqlashga yordam beradi.

Ilmiy asoslangan tavsiyalar:

1. Kaloriya balansini sozlash — kunlik kaloriya isteʼmolini asta-sekin kamaytirish, organizmga stress bermasdan vazn yoʻqotishga yordam beradi.
2. Protein miqdorini yetarli saqlash — mushak massasini saqlash va tiklanish uchun har kuni tana vazniga qarab 1,2–1,8 g/kg protein isteʼmol qilish tavsiya etiladi.
3. Kompleks uglevodlar — toʻliq donli mahsulotlar, sabzavot va mevalardan olingan uglevodlar energiya beradi va ochlik hissini nazorat qiladi.
4. Sogʻlom yogʻlar — yongʻoqlar, zaytun yogi va baliq yogʻi metabolizmni ragʻbatlantiradi va yurak faoliyatini qoʻllab-quvvatlaydi.
5. Suv ichish — yetarli miqdorda suv metabolizmni tezlashtiradi va toksinlardan xalos boʻlishga yordam beradi.
6. Jismoniy faoliyat — kardio va kuch mashqlari birgalikda yogʻ yoʻqotishni tezlashtiradi va mushaklarni saqlashga yordam beradi.
7. Uyqu va tiklanish — yetarli uyqu metabolizmni optimallashtiradi va ortiqcha stressni kamaytiradi.
8. Ovqatlanish rejimini kuzatish — kun davomida kichik porsiyalarda ovqatlanish yogʻni samarali yoʻqotishga yordam beradi.



Vazn yoʻqotish — sabr va izchillikni talab qiladi. Har bir kichik natija — sogʻlom va faol hayotga olib boruvchi qadamdir.



SOG'LOM VAZN YIG'ISH: ASOSIY QOIDALAR



Sog'lom vazn yig'ish — bu nafaqat tana massasini oshirish, balki mushaklarni rivojlantirish, energiya darajasini ko'tarish va umumiy sog'liqni mustahkamlash jarayonidir. Sportchilar va faol talabalarga bu ayniqsa muhimdir.

Ilmiy asoslangan tavsiyalar:

Protein yetarli iste'mol qilish — mushak massasini oshirish va tiklanish uchun har kuni tana vazniga qarab 1,6–2,2 g/kg protein qabul qilish tavsiya etiladi.

Kompleks uglevodlar — kun davomida energiya ta'minoti uchun to'liq donli mahsulotlar, sabzavot va mevalarni iste'mol qiling.

Sog'lom yog'lar — yong'oqlar, avokado va baliq yog'i organizm metabolizmini qo'llab-quvvatlaydi.

Ko'p kaloriyali, lekin sifatli ovqatlar — shirin gazlangan ichimliklar o'rniga tabiiy kaloriya manbalariga e'tibor bering.

Tez-tez, kichik porsiyalar — kuniga 5–6 mahal ovqatlanish metabolizmni rag'batlantiradi va mushaklar o'sishiga yordam beradi.

Suv ichish — yetarli miqdorda suv organizm funksiyalarini qo'llab-quvvatlaydi va mushaklarni samarali ishlashga tayyorlaydi.

Jismoniy faollik bilan uyg'unlash — og'irlik mashqlari va sport mashg'ulotlari bilan birga sog'lom vazn oshishi samaraliroq bo'ladi.

Uyqu va tiklanish — yetarli uyqu mushaklarning tiklanishi va o'sishi uchun juda muhim.

Motivatsion maslahat: Sog'lom vazn yig'ish sabr va izchillikni talab qiladi. Har bir kichik natija — kelajakdagi katta muvaffaqiyatning boshlanishi.

SPORT YANGILIKLARI

3-dekabr kuni "Olimpiya shaharchasi" majmuasidagi "jamoaviy o'yin turlari" sport inshootida "Prezident olimpiadasi" sport musobaqalarining yopilish marosimi bo'lib o'tdi


"Prezident olimpiadasi" sport musobaqalarining yopilish marosimi davomida sportchilar, murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilar bir qator nominatsiyalar bilan taqdirlandilar

"Eng yosh iqtidorli sportchi" - Xudoyberganov Qamariddin, Isoyeva Rushanabonu

"Eng namunali trener" – Surxondaryo viloyati og'ir atletika bo'yicha murabbiy Aljanov Shuhrat



GROUP A	MEXICO KOREA REPUBLIC SOUTH AFRICA UEFA PLAY-OFF (D)	GROUP B	CANADA SWITZERLAND QATAR UEFA PLAY-OFF (A)
GROUP C	BRAZIL MORROCCO SCOTLAND HAITI	GROUP D	UNITED STATES AUSTRALIA PARAGUAY UEFA PLAY-OFF (C)
GROUP E	GERMANY ECUADOR CÔTE D'IVOIRE CURAÇAO	GROUP F	NETHERLANDS JAPAN TUNISIA UEFA PLAY-OFF (B)
GROUP G	BELGIUM IR IRAN EGYPT NEW ZEALAND	GROUP H	SPAIN URUGUAY SAUDI ARABIA CAPE VERDE
GROUP I	FRANCE SENEGAL NORWAY UEFA PLAY-OFF (2)	GROUP J	ARGENTINA AUSTRIA ALGERIA JORDAN
GROUP K	PORTUGAL COLOMBIA UZBEKISTAN IC PLAY-OFF (1)	GROUP L	ENGLAND CROATIA PANAMA GHANA

 #Rasman. "Jahon Chempionati-2026" guruh bosqichiga qur'a tashlandi. 5-dekabr o'zbek futboli uchun katta ahamiyatga ega kun. O'z tarixida ilk bor jahon chempionati yo'llanmasini qo'lga kiritgan O'zbekiston terma jamoasi JCh-2026 da guruh bosqichidagi raqiblarini bilib oldi.

2026-YILDA O'ZBEKISTON MEDIA FUTBOL LIGASINING ILK MAVSUMI O'TKAZILADI



16-dekabr O'zbekiston media futbol ligasining (United MFL) dastlabki mavsumiga bag'ishlangan konferensiya bo'lib o'tdi. Tadbirda Sport vazirligi, Milliy Olimpiya qo'mitasi hamda O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi rahbariyati ishtirok etib, mamlakat sportida ilk bor amalga oshirilayotgan ushbu loyihani qo'llab-quvvatlashini bildirdi.

Tashabbus hamyurtlarimiz orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, shuningdek, futbolga bo'lgan qiziqishni yanada oshirishga xizmat qiladi. Konferensiya davomida bo'lajak musobaqa haqida batafsil ma'lumot berildi.

Rejaga ko'ra, chempionat 2026-yilning 1-mart kuni start olib, 14-iyuniga qadar davom etadi. Unda 16 jamoa ishtirok etadi. Shu bilan birga, kelgusida United MFL doirasida kubok bellashuvlarini tashkil etish ham ko'zda tutilgan.

BOKS BO'YICHA O'ZBEKISTON TERMA JAMOASI IBA TASHKILOTI TOMONIDAN DUBAYDA O'TKAZILGAN JAHON CHEMPIONATIDA ISHTIROK ETDI.



Bokschilarimiz 2 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritishdi.
Oltin medallar

51 kg – Hasanboy Do'smatov 67 kg – Asadxuja Mo'ydinxujaev

Kumush medallar 60 kg – Abdumalik Xalokov 80 kg – Javohir Ummataliyev 92 kg – To'rabek Xabibullayev +92 kg – Arman Mahanov

Bronza medallari 54 kg – Asilbek Jalilov 57 kg – Xo'janazar Nortojiyev 75 kg – Fazliddin Erkinboev

Shuningdek, Hasanboy Do'smatov turnirning eng yaxshi bokschisi deb topildi.

YOSHLAR PARA OSIYO O'YINLARIDA UMUMJAMOA HISOBIDA BIRINCHI O'RINNI EGALLAGAN O'ZBEKISTON DELEGATSIYASI TANTANALI KUTIB OLINDI



7-14-dekabr kunlari BAAning Dubay shahrida yoshlar Para Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. Mazkur musobaqada yurtimiz sharafigini munosib himoya qilib, 99 ta oltin, 57 ta kumush va 41 ta bronza, jami 197 ta medal bilan umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egallagan O'zbekiston delegatsiyasi bugun Toshkentga yetib keldi.



Musobaqa qahramonlari O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senati raisi Tanzila Narbayeva, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sport bo'yicha vakili Odil Abduraxmanov, Sport vazirligi, Milliy Olimpiya va Paralimpiya qo'mitalari rahbariyati tomonidan tantanali kutib olindi.

Shundan so'ng "Olimpiya shaharchasi"da Dubay-2025 yoshlar Para Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatga erishgan yurtdoshlarimizni taqdirlash marosimi o'tkazildi. Tantanali tadbirda Tanzila Narbayeva O'zbekiston Respublikasi Prezidentining para sportchilarga yo'llagan tabrigini o'qib eshittirdi.

Shuningdek, tadbirda so'z olgan rasmiylar yosh para sportchilarimizni erishgan muvaffaqiyati bilan qutlab, ularning kelgusi faoliyatlarida ham ulkan zafarlar tilashdi.

Tadbir davomida musobaqada sovrindor bo'lgan sportchilar va ularning murabbiylari 1-martalik pul mukofotlari bilan taqdirlanishdi.



“MILLIY SPORT MUKOFOTI-2025”DA MUNOSIBLAR TAQDIRLANISHDI

Poytaxtimizda “Milliy sport mukofoti-2025” tantanali taqdirlash marosimi o‘tkazildi. Tantanali tadbirda yil davomida yuqori natija qayd etgan mutaxassislar, sportchi va murabbiylarga sovrinlar topshirildi. To‘liq ro‘yxat bilan tanishing:



2025

O'zbek futzalida yil yakunlariga bag'ishlangan marosim bo'lib o'tdi

27-dekabr kuni "Futsal Awards-2025" taqdirlash marosimi bo'lib o'tdi. Unda o'zbek futzalida yil davomida yorqin o'yin namoyish etgan sportchilar, shuningdek, samarali faoliyat olib borgan murabbiy va boshqa soha mutaxassislari taqdirlanishdi.



BAYRAM OLDIDAN BIR GURUH SPORT FAXRIYLARIGA SOVG'ALAR ULASHILDI



Sport vazirligi, Milliy Olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston sport faxriylari kengashi hamda homiylar hamkorligida kirib kelayotgan Yangi yil bayrami munosabati bilan yurtimizda olimpiya harakati, jismoniy tarbiya va sport rivojiga katta hissa qo'shgan 50 nafardan ortiq sport faxriylariga pul mukofotlari va qimmatbaho sovg'alar topshirildi.



Og'ir atletikachilarimiz Qatardagi turnirda ikkinchi bo'lishdi

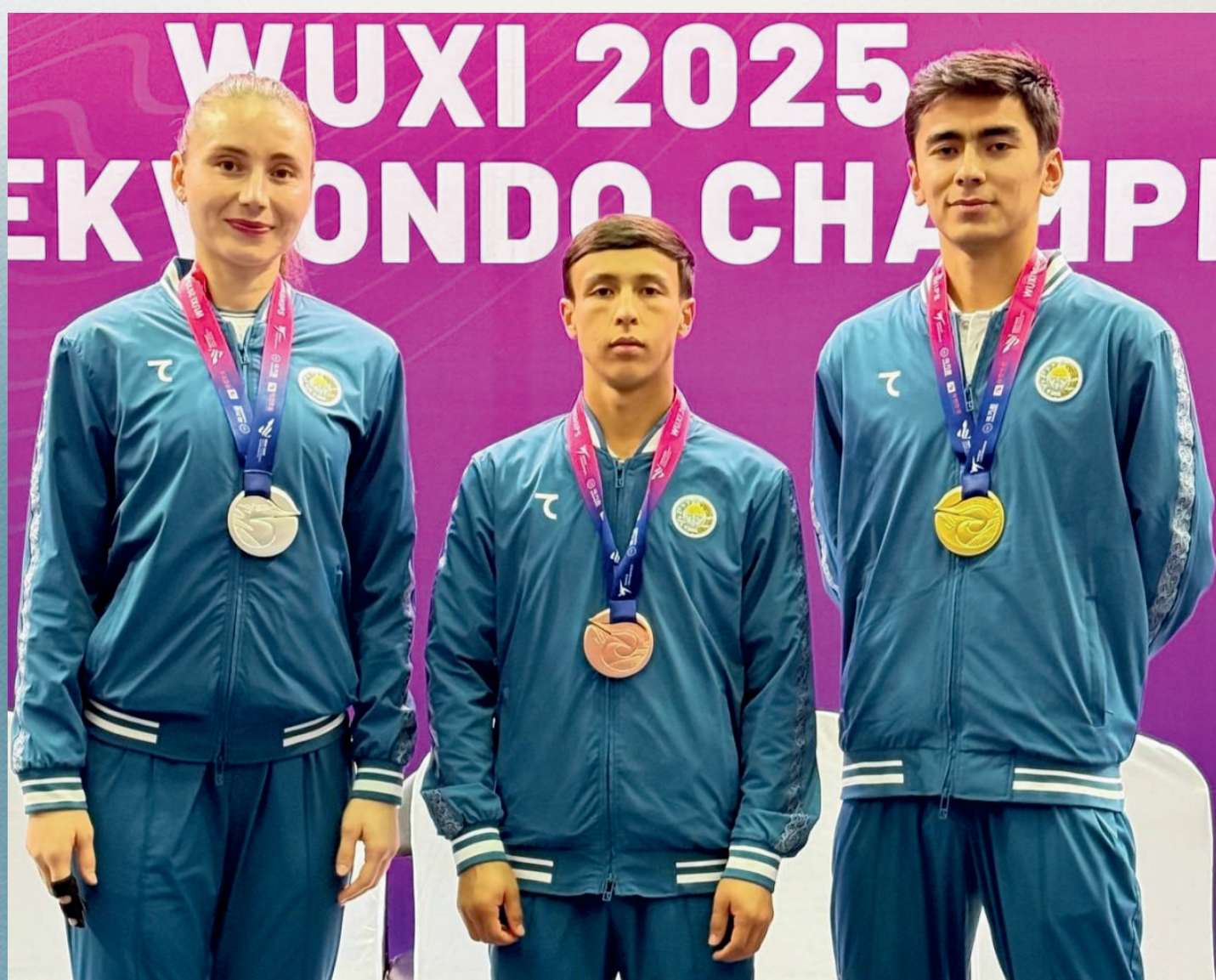
Qatarning Doha shahrida og'ir atletika bo'yicha "10th Qatar Weightlifting Cup" xalqaro turniri o'z nihoyasiga yetdi. Dunyoning qariyb 30 mamlakatidan kuchli atletlar jam bo'lgan nufuzli musobaqada O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etdi.

Musobaqa davomida terma jamoamiz vakillari 4 ta oltin, 15 ta kumush va 5 ta bronza jami 24 ta medal qo'lga kiritib, ochkolar jamg'arish bo'yicha umumjamoahisobida ikkinchi o'rinni egallashdi. Hamyurtlarimiz 28-dekabr kuni poytaxtimizga qaytib kelishdi.



IKKI TAEKVONDOCHIMIZ YILNI REYTING YETAKCHISI SIFATIDA YAKUNLAYDI

Butunjahon taekvondo federatsiyasi 2025-yil yakunlari bo'yicha jahon reytingini e'lon qildi. Ahamiyatlisi, unda O'zbekiston terma jamoasining 2 nafar vakili Najmiddin Qosimhojiyev (-74 kg) hamda Svetlana Osipova (+73 kg) yilni o'z vazn toifasida birinchi o'rinda tugatishi ko'rsatilgan. Eslatib o'tamiz, Qosimhojiyev joriy yil jahon chempionatida oltin, Osipova esa kumush medalni qo'lga kiritgan.

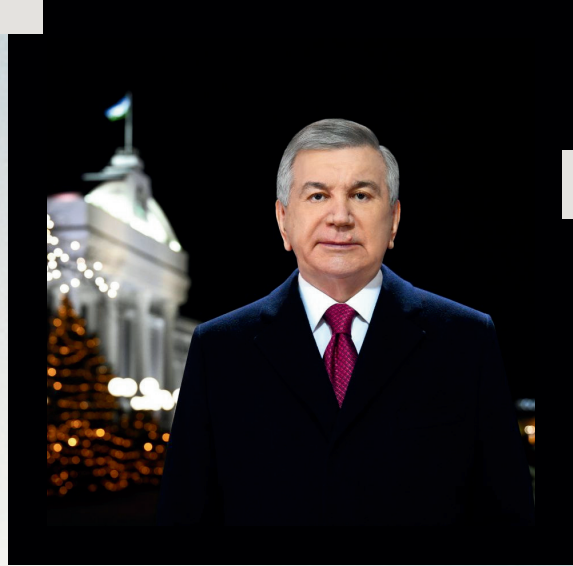


O'zbek dzyudosiga oid 2 yo'nalish "IJF Judo Awards 2025" nominantlari qatorida



Xalqaro dzyudo federatsiyasi 2025-yil yakunlariga ko'ra turli yo'nalishlar bo'yicha nominantlarni e'lon qildi. Unda Olimpiada chempioni Diyora Keldiyorova dzyudo klubi "Bolalar uchun yilning eng yaxshi loyihasi", O'zbekiston o'smirlar terma jamoasi bosh murabbiyi Aurelian-Chipriyan Flisning faoliyati esa "Yilning murabbiylik yutug'i" yo'nalishlarida nomzod sifatida e'tirof etilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O'zbekiston xalqiga Yangi yil tabrigi



**Qadrli
vatandoshlarim!**



Siz, azizlarni, ko'p millatli butun xalqimizni kirib kelayotgan yangi 2026-yil bilan chin yurakdan muborakbod etaman.

O'tib borayotgan yil xalqimiz hayotida katta o'zgarishlar, ertangi kunga mustahkam ishonch va ulkan natijalar yili bo'ldi.

Dunyodagi murakkab vaziyatga qaramasdan, biz o'z oldimizga qo'ygan barcha maqsad va marralarga erishdik. O'zbekiston yalpi ichki mahsuloti hajmi ilk bor 145 milliard dollardan oshdi va mamlakatimiz o'rta daromadli davlatlar qatoridagi o'rnini mustahkamladi.

Iqtisodiy o'sish samarasi odamlarimiz hayotida, oilalar daromadida, mahallalar qiyofasida, yoshlarimizning kelajakka bo'lgan ishonchida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

O'tayotgan yilda har bir oila, har bir xonadonda xursandchiliklar, baxtli onlar ko'p bo'ldi.

Yangi uyga ko'chib kirgan, o'z biznesini yo'lga qo'ygan yoki kengaytirgan, daromadi oshgan, ilm-fan, sport, madaniyat va boshqa sohalarda o'zi yoki farzandlarining yutuqlaridan quvongan millionlab oilalarning shodligi 2026-yildagi maqsadlarimizga erishish yo'lida bizga albatta katta kuch beradi.

Aziz yurtdoshlarim!

Biz kelgusi yilda ham har bir oilaning baxtli, farovon va sog'lom hayot kechirishi, yoshlarimizning sifatli ta'lim olishlari, kelajak kasblarini egallashlari va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun yangi-yangi imkoniyatlarni ishga solamiz!

Biz 2026-yilni "Mahallani rivojlantirish va jamiyatni yuksaltirish yili" deb e'lon qildik.

Yangi yilda minglab mahallalar infratuzilmasini yaxshilab, ularga Yangi O'zbekiston qiyofasini olib kiramiz.

Barcha iqtisodiyot tarmoqlarini texnologik va innovatsion o'sish modeliga o'tkazamiz. Xalqimizning daromadi va xarid qobiliyatini oshirish ishlarini yanada jadallashtiramiz.

Aholining yordamga muhtoj qatlamlari, muhtaram keksalarimiz, qadrli xotin-qizlar va navqiron yoshlarimizni qo'llab-quvvatlashni kengaytiramiz.

Ekologiyani yaxshilash, "yashil" energetikani rivojlantirish va suv resurslaridan oqilona foydalanish bo'yicha ta'sirchan choralarni davom ettiramiz.

Bir so'z bilan aytganda, yangi 2026-yilda ham barcha islohotlarimiz, sa'y-harakatlarimiz odamlarimiz yaxshi yashashi va biznes uchun eng qulay sharoitlarni yaratishga qaratiladi.

Tajribali mahalla raislari va faollari, ziyolilar, tadbirkorlarimiz, serg'ayrat yoshlarimiz, keng jamoatchiligimiz, har bir vatandoshimiz ushbu olijanob ishlarga munosib hissa qo'shadi deb ishonaman!

Aziz vatandoshlarim!

Yangi yil arafasida har bir oila yaxshi niyatlar qiladi, har bir inson qalbida yorqin orzu-umidlar jo'sh uradi.

Har birimizning pok niyatlarimiz, ezgu maqsadlarimiz 2026-yilda albatta amalga oshsin!

Yangi yil har bir oilaga sihat-salomatlik, baxt-saodat, qut-baraka, yurtimizga yuksak taraqqiyot, tinchlik-xotirjamlik olib kelsin!

Yaratgan Parvardigor Vatanimizni asrasin, xalqimiz hayotini yanada yaxshilash yo'lidagi ishlarimizda madadkor bo'lsin!

Yangi yil barchamizga muborak bo'lsin, azizlarim!

BAYRAM TABRIGI



★ Yangi 2026-yilda:

sport maydonlarimiz yanada gavjum bo'lsin, yoshlarimiz sog'lom va irodali bo'lib voyaga yetsin, ilm va sport uyg'unligi yangi yutuqlarga sabab bo'lsin, g'alabalarimiz ko'payib, bayrog'imiz baland hilpirab tursin. Aziz yoshlar! Sportdan kuch, ilm-dan nur olib, kelajagingizni o'z qo'lingiz bilan bunyod eting. Har bir harakatingiz, har bir mehnatingiz ertangi muvaffaqiyatning mustahkam poydevori ekanini unutmang.

🎄 Yangi 2026-yil barchangizga baraka, sog'lik va ulkan zafarlar olib kelsin!

Bayramingiz muborak bo'lsin!

Hurmat bilan,

“SPORT HAYOTI” jurnali tahririyati

YANGI 2026-YILGA EZGU TILAKLAR

Hurmatli ustozlar, aziz talabalar, sportsevar yoshlar!

Yana bir mazmunli va sermahsul yil yakuniga yetib bormoqda. 2025-yil Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport jamoasi uchun yutuqlar, g'alabalar, izlanishlar va yangi marralar sari dadil qadamlar bilan yodda qolmoqda.

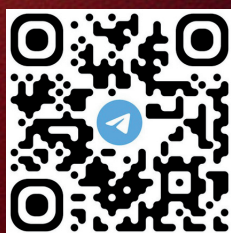
Yil davomida sport musobaqalarida qo'lga kiritilgan muvaffaqiyatlar, ochiq darslar va seminarlar, ilmiy-amaliy anjumanlar, yosh sportchilarning yuksak natijalari hamda ustozlarning fidokorona mehnati institutimiz sport hayotini yanada boyitdi. Bu yutuqlar ortida mehnat, intilish va jamoaviy birdamlik mujassam.

🎄 Yangi yil — bu yangi imkoniyatlar, yangi rejalar va yangi maqsadlar demakdir.

2026-yil har biringiz uchun sog'liq, kuch-g'ayrat va ilhom manbai bo'lsin. Har bir mashg'ulot, har bir musobaqa va har bir ilmiy izlanish sizni yanada yuksak cho'qqilarga olib chiqsin.

2026

**HARAKAT – BU HAYOT,
HAYOT – BU G‘ALABA!**



**TAHRIRIYAT:
DENOV TADBIRKORLIK VA
PEDAGOGIKA INSTITUTI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MANZIL: DENOV SHAHRI, DTPI
BINOSI
TEL: +998 99 378 8974**

