

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY
TA'LIM,
FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETINING
DENOV
TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA
INSTITUTI

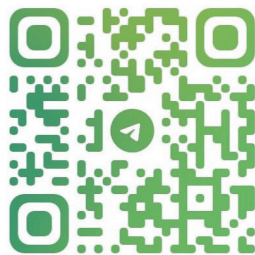
SPORT HAYOTI



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



**2026-YIL
YANVAR**



@SPORT_HAYOTI_DTPI

Tahririyatdan soʻz – 2026-yil, Yanvar

Hurmatli talabalar, ustozlar va sport ixlosmandlari!

Yangi yil – yangi imkoniyatlar, yangi rejalar va yangi marralar yili. 2026-yil biz uchun faqat vaqt oʻtishi emas, balki jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va yoshlarni intilish va maqsad sari yetaklash uchun ajoyib imkoniyatdir. Oʻtgan yil davomida Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti talabalari respublika va xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etib, koʻplab yutuqlarni qoʻlga kiritdilar. Ularning har bir gʻalabasi institutimizning nafaqat sport, balki taʼlim va tarbiya sohasidagi muvaffaqiyati hamdir. Murabbiylarimiz va ustozlarimizning mehnati, talabalarimizning tinimsiz intilishi va maqsad sari boʻlgan qatʼiyati bu yutuqlarning poydevoridir.

2026-yilda tahririyatimiz yangi sahifalarni ochishga tayyor: sizni murabbiylarimizning ilhomlantiruvchi murojaatlari, talabalarimizning yutuqlari, sogʻlom turmush va sport bilan bogʻliq motivatsion maslahatlar kutmoqda. Har bir sonimiz sizni faol boʻlishga, jismonan va maʼnan oʻsishga, oʻzingiz uchun yangi marralarni belgilashga ilhomlantiradi.

**Bizning “Harakat qil, mehnat
shiorimiz: qil, gʻalaba qozon!”**

Yangi yil – yangi boshlanish, yangi intilishlar va yangi imkoniyatlar yili. Keling, 2026-yilda sportni hayotimizning ajralmas qismi qilaylik, sogʻlom turmush tarzini rivojlantiraylik va har birimiz oʻzimiz uchun yangi choʻqqilarni zabt etaylik.

Tahririyat tavsiyasi: har bir sahifa sizni faol, intiluvchan va motivatsiyalangan boʻlishga undasin, harakat va mehnat orqali yutuqlarga erishishga ilhom bersin.



MUNDARIJA

4-6

“Rektor kubogi”
mini-futbol
musobaqasi
yakunlandi

7

Vatan himoyachilari
kuni bilan
muborakbod etamiz!

8-11

Axborot-resurs
markazi fondi
boyitildi

12-13

Ilmiy ishlar

14-20

Sport hayotidan
lavhalar

23-27

Sport yangiliklari



“Rektor kubogi” mini-futbol musobaqasi yakunlandi

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, talaba-yoshlarni zararli odatlardan asrash hamda sport orqali ijtimoiy faollikni oshirish maqsadida mini-futbol bo'yicha “Rektor kubogi” musobaqasi muvaffaqiyatli yakunlandi.

Mazkur musobaqa DTPI Yoshlar ittifoqi boshlang'ich tashkiloti tashabbusi bilan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 3-noyabrdagi PF-207-sonli Farmoni ijrosi doirasida, “Yoshlar giyohvandlikka yo'q deydi” shiori ostida tashkil etildi. Tadbir talaba-yoshlar o'rtasida giyohvandlik va narkojinoyatlarga qarshi kurashish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda sportga bo'lgan qiziqishini yanada oshirishga qaratildi.

Musobaqa davomida fakultet jamoalari o'zaro kuch sinashib, jipslik, tezkorlik va yuqori sport mahoratini namoyon etdilar. Qizg'in va murosasiz kechgan bellashuvlar 30-yanvar kuni yakuniy bosqich bilan o'z nihoyasiga yetdi.



Musobaqa yakuniy natijalari:

1 1-o'rin – Pedagogika fakulteti 2-jamoasi

2 2-o'rin – Pedagogika fakulteti 1-jamoasi

3 3-o'rin – Aniq va tabiiy fanlar fakulteti 1- va 2-jamoalari

G'olib va sovrindor jamoalar tashkilotchilar tomonidan faxriy yorliqlar hamda esdalik sovg'alari bilan munosib taqdirlandi.

Mazkur sport tadbiri talaba-yoshlar orasida sog'lom raqobat muhitini shakllantirish, jamoaviylik va ijtimoiy mas'uliyatni mustahkamlashga xizmat qildi.

Sport – sog'lom hayot, mustahkam iroda va porloq kelajak garovidir!

MUSOBAQADAN LAVHALAR



MUSOBAQADAN LAVHALAR





Vatan himoyachilari kuni bilan muborakbod etamiz!

Aziz yurtdoshlar! 🇺🇵

14-yanvar – Vatan himoyachilari kuni munosabati bilan institutimizning barcha mard va jasur professor-o'qituvchilari, talabalar hamda ishchi-xodimlarini chin qalbimizdan samimiy muborakbod etamiz.

🇺🇵 Yurtimizning osoyishtaligi, farovonligi va tinch hayotini ta'minlash yo'lida mardona xizmat qilayotgan barcha harbiylarimizga chuqur minnatdorlik bildiraman.

Vatanimizni asrab-avaylash, uning sha'ni va g'ururini himoya qilishdek sharafli va mas'uliyatli yo'lda sizga kuch-g'ayrat, mustahkam iroda, bardamlik va ulkan muvaffaqiyatlar yor bo'lsin!

Ushbu bayram munosabati bilan Vatanimizning har bir fidoyi o'g'lonini samimiy tabriklayman. Yurtimizga tinchlik, osoyishtalik, har bir xonadonga fayzu baraka, totuvlik va baxt tilayman!

Hurmat va ehtirom ila,

✅ **Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti rektori**

O.A. Ruziyev

Axborot- resurs markazi fondi boyitildi

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchilari — Shoxrux Ergashov, Islomiddin Erdonov hamda Azizbek Tolipov tomonidan kafedra yo'nalishiga oid bir qator muhim o'quv-uslubiy adabiyotlar institutimiz Axborot-resurs markazi (ARM) fondiga topshirildi.



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida ta'lim jarayonini yanada takomillashtirish, talabalar va professor-o'qituvchilarning ilmiy-uslubiy manbalardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish maqsadida navbatdagi muhim tashabbus amalga oshirildi.



Xususan, ARM fondi quyidagi adabiyotlar bilan boyitildi:

“Futbol nazariyasi va uslubiyati” nomli kitob — 9 dona;

“Futbol va uni o'qitish metodikasi” nomli kitob — 9 dona;

“Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi” nomli kitob — 4 dona.

Mazkur adabiyotlar futbol va yengil atletika sport turlarining nazariy asoslari, mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi, texnik-taktik tayyorgarlik hamda o'quv jarayonini samarali rejalashtirish masalalarini chuqur yoritib berishi bilan ahamiyatlidir.

Ushbu tashabbus talabalarning nazariy bilimlarini mustahkamlash, amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislar tayyorlashga xizmat qiladi.

Yangi o'quv adabiyoti ARM fondiga topshirildi



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida ta'lim jarayonini yanada takomillashtirish va o'quv-uslubiy bazani mustahkamlash maqsadida navbatdagi muhim tashabbus amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi Islomov Ilyosjon tomonidan "Badminton" nomli uslubiy qo'llanmaning 17 dona nusxasi institutimiz Axborot-resurs markazi (ARM) kutubxonasi fondiga topshirildi.

Mazkur qo'llanma jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar, yosh mutaxassislar hamda murabbiylar uchun muhim ilmiy-amaliy manba bo'lib, unda badminton sport turining nazariy asoslari, mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi, texnik va taktik tayyorgarlik masalalari batafsil yoritilgan.

Ushbu adabiyot ARM fondiga qo'shilishi talabalarning mustaqil ta'lim jarayonini qo'llab-quvvatlash, sport fanlari bo'yicha bilim va ko'nikmalarini chuqurlashtirishga xizmat qiladi.



O‘QUV ADABIYOTLARI ARM FONDIGA TOPSHIRILDI



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida ta’lim jarayonini takomillashtirish hamda o‘quv-uslubiy bazani boyitish maqsadida navbatdagi muhim tashabbus amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o‘qituvchilari Shoxrux Ergashov, Islomiddin Erdonov va Ilyosjon Islomov tomonidan kafedra yo‘nalishiga oid bir qator muhim o‘quv adabiyotlari institutimiz Axborot-resurs markazi (ARM) fondiga topshirildi.

“Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” nomli kitob – 9 dona,

“Sport mahoratini oshirish” nomli kitob – 9 dona,

“The Boy’s Book of Sports and Games” nomli xorijiy adabiyot – 12 dona.

Mazkur adabiyotlar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun nazariy bilimlarni mustahkamlash, amaliy mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish hamda sport mahoratini rivojlantirishda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Ushbu tashabbus institutimizda ta’lim sifati va ilmiy-uslubiy ta’minotni yanada rivojlantirish yo‘lidagi izchil sa’y-harakatlarning yorqin namunasi hisoblanadi.



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida ta'lim jarayonini yanada takomillashtirish maqsadida Jismoniy tarbiya va sport kafedrasining o'qituvchilari Shoxrux Ergashov hamda Azizbek Tolipov tomonidan kafedra yo'nalishiga oid bir qator muhim o'quv va ilmiy adabiyotlar institutimiz Axborot-resurs markazi (ARM) fondiga topshirildi.



Yangi o'quv adabiyotlari ARM fondiga topshirildi

ARM fondiga quyidagi adabiyotlar qabul qilindi:

“Jismoniy madaniyat va sportni boshqarish” – 15 dona,

“Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi” – 11 dona,

“Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi” – 2 dona.



Mazkur adabiyotlar jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar, magistrantlar hamda professor-o'qituvchilar uchun muhim manba bo'lib, ularning nazariy bilimlarini mustahkamlash va amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ushbu tashabbus ta'lim sifatini oshirish, ilmiy-uslubiy bazani boyitish hamda malakali mutaxassislar tayyorlash yo'lidagi muhim qadam hisoblanadi. 🙌

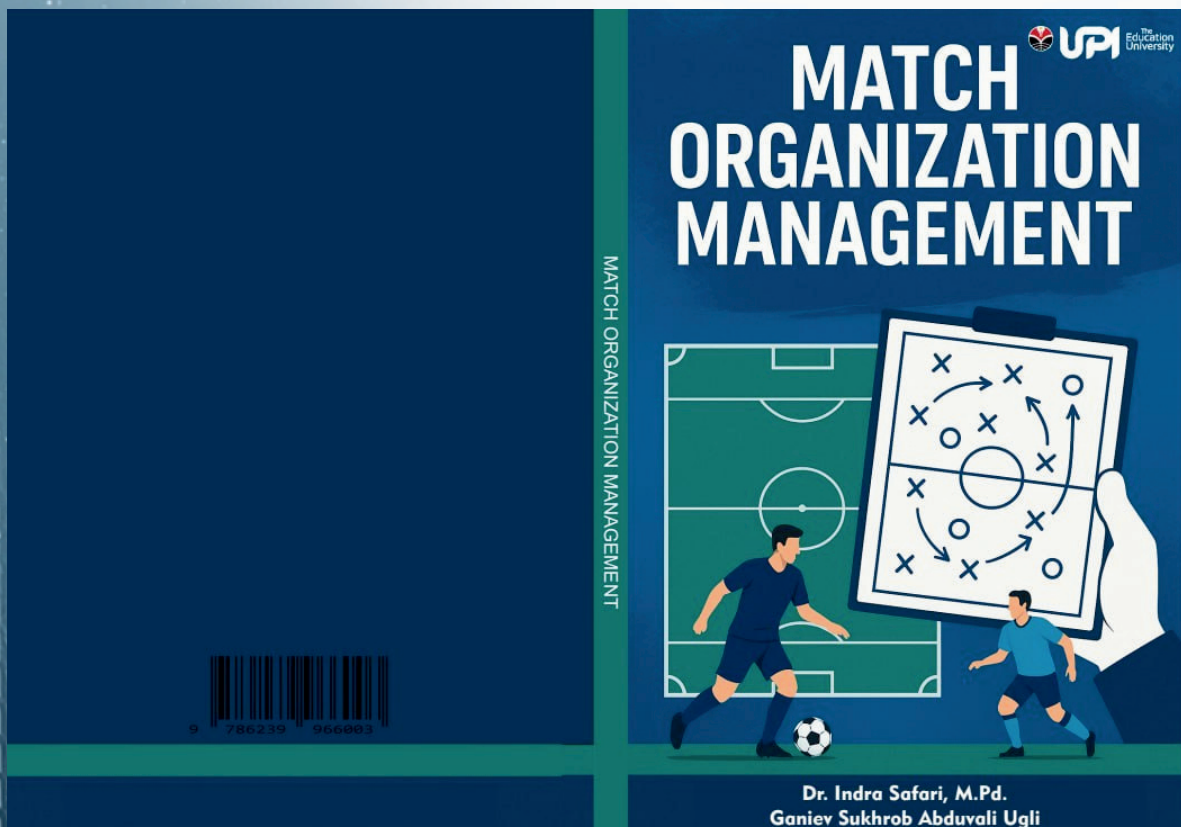
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi G'aniyev Suxrob Abduvali o'g'li Indoneziyaning nufuzli oliy ta'lim muassasasi – Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) professori Dr. Indra Safari, M.Pd. bilan hamkorlikda sport menejmenti yo'nalishida "Match Organization Management" nomli yangi o'quv adabiyotini nashr ettirdi.



Mazkur o'quv qo'llanma sport musobaqalarini rejalashtirish, tashkil etish va samarali boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari hamda xalqaro tajribalarni qamrab olgan. Qo'llanma xalqaro ISBN raqamiga ega bo'lib, sport menejmenti sohasi mutaxassislari, murabbiylar hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun mo'ljallangan muhim ilmiy-amaliy manba hisoblanadi.

Ushbu nashr institutimizda xalqaro ilmiy hamkorlikni rivojlantirish, ta'lim va sport sohasida ilg'or tajribalarni joriy etish yo'lidagi muhim qadam sifatida e'tirof etiladi.

Xalqaro ilmiy hamkorlik samarasi





Dilnoza Nosirova, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası mudiri, p.f.f.d. (PhD)

Muhtaram Prezidentimizning Oliy Majlis va xalqimizga qilgan Murojaatnomasi mamlakatimiz ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy hamda ma'naviy hayotining barcha sohalarini qamrab olgan muhim dasturiy hujjat hisoblanadi. Ushbu Murojaatnomada jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, ayniqsa, yurtimiz sportchilarining xalqaro maydonlarda erishayotgan yutuqlari alohida e'tirof etildi. Prezidentimiz tomonidan sportchilarimiz muvaffaqiyatlarining xalqimizning quvonchli va iftixorli yutuqlaridan biri sifatida baholanishi sport sohasiga bo'lgan yuksak e'tibor va ishonchning yorqin ifodasidir.

Bugungi globallashuv sharoitida sport nafaqat jismoniy barkamollik vositasi, balki mamlakatning xalqaro nufuzini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu bois Murojaatnomada sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar va erishilayotgan natijalarning tahlil qilinishi ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Sport infratuzilmasini rivojlantirish, zamonaviy sport majmualari va ixtisoslashtirilgan sport maktablarini barpo etish, sport ta'limi tizimini takomillashtirish bo'yicha keng ko'lami ishlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonlar sportchilar tayyorlash sifati va natijadorligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Muhtaram Prezidentimiz Murojaatnomada sportchilarimizning Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari, shuningdek, jahon va Osiyo chempionatlarida qo'lga kiritgan yuksak natijalarini alohida ta'kidlab o'tdilar. Ushbu muvaffaqiyatlar O'zbekiston sportining salohiyati yuksalib borayotganidan, sportchilarimizning professional tayyorgarligi va raqobatbardoshligi oshganidan dalolat beradi. Shu bilan birga, bu yutuqlar mamlakatimizning xalqaro maydondagi nufuzini mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Sport yutuqlarining ijtimoiy ahamiyati ham beqiyosdir. Murojaatnomada qayd etilganidek, sport yoshlar tarbiyasida muhim vosita bo'lib, ularning jismonan sog'lom, ruhan tetik va ma'naviy barkamol bo'lib voyaga yetishida katta rol o'ynaydi. Sport orqali yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlardan uzoqlashtirish, intizom, iroda va mas'uliyat kabi ijobiy fazilatlarni qaror toptirish mumkin.

Shuningdek, Prezidentimiz tomonidan sportni ommalashtirish, ayniqsa, yoshlar va xotin-qizlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish masalalariga alohida e'tibor qaratildi. Bu esa jamiyatda sog'lom muhitni shakllantirish, ijtimoiy faollikni oshirish va kelajakda yuqori natijalarga erishadigan iqtidorli sportchilar zaxirasini yaratishga zamin bo'ladi.

Murojaatnomada belgilangan vazifalar sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, jumladan, jismoniy tarbiya va sport ta'limi yo'nalishidagi professor-o'qituvchilar zimmasiga ham katta mas'uliyat yuklaydi. Ular sportchilarni ilmiy asosda tayyorlash, zamonaviy pedagogik va innovatsion texnologiyalarni ta'lim jarayoniga joriy etish orqali sport natijadorligini oshirishga xizmat qilishlari lozim.

Xulosa qilib aytganda, Muhtaram Prezidentimizning Oliy Majlis va xalqimizga qilgan Murojaatnomasida sportchilarimiz erishgan yutuqlarning millat iftixori sifatida e'tirof etilishi jismoniy tarbiya va sport sohasiga bo'lgan yuksak e'tiborning amaliy ifodasidir. Bu e'tirof sport sohasini yanada rivojlantirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash yo'lidagi islohotlarni izchil davom ettirish uchun mustahkam motivatsion asos bo'lib xizmat qiladi.

2025-yil 26-yanvar kuni Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Murojaatnomasida belgilangan vazifalardan kelib chiqib, talaba-yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli va samarali tashkil etish maqsadida mini-futbol sport turi bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi tashkil etildi.



TALABALAR O'RTASIDA FUTBOL BO'YICHA O'RTOQLIK UCHRASHUVI



2025-yil 26-yanvar kuni Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Murojaatnomasida belgilangan vazifalardan kelib chiqib, talaba-yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli va samarali tashkil etish maqsadida mini-futbol sport turi bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi tashkil etildi.

Mazkur sport tadbiri 3-kurs jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi Shorafiddinov Toxirjon hamda institut professor-o'qituvchilarining tashabbusi bilan o'tkazildi. Unda 1-kurs Jismoniy madaniyat yo'nalishi hamda 1-kurs "Buxgalteriya hisobi va audit" yo'nalishi talabalari o'zaro bellashdilar.

Uchrashuv yuqori sport ruhida, qizg'in va murosasiz tarzda kechdi. Bahs yakuniga ko'ra, 8:4 hisobida jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari g'alabaga erishdi.

Mazkur o'rtoqlik uchrashuvi talabalar o'rtasida do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, shuningdek, jismoniy faollikni oshirishda muhim ahamiyat kasb etdi.



“VATAN HIMOYACHILARI KUNI”GA BAG‘ISHLANGAN FUTBOL MUSOBAQASI

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida 14-yanvar — “Vatan himoyachilari kuni” munosabati bilan “Yangi O‘zbekiston armiyasi — mamlakat tayanchi, xalqimiz faxri” shiori ostida erkaklar o‘rtasida futbol bo‘yicha “Institut Kasaba uyushmasi ko‘chma kubogi” musobaqasi bo‘lib o‘tdi.

Mazkur sport tadbiri yurt himoyachilariga bo‘lgan hurmat-ehtiromni yuksaltirish, jamoalarda hamjihatlik va sog‘lom raqobat muhitini shakllantirish, shuningdek, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish maqsadida tashkil etildi. Musobaqa yuqori sport ruhida, qizg‘in va murosasiz bellashuvlar bilan kechdi.



- 🏆 Musobaqa yakunlariga ko‘ra:
- 🥇 1-o‘rin — Rektorat jamoasi
 - 🥈 2-o‘rin — Ma‘naviyat bo‘limi jamoasi
 - 🥉 3-o‘rin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti jamoasi
- ✳️ G‘olib va sovrindor jamoalar Institut Kasaba uyushmasi tomonidan kubok, diplom hamda pul mukofotlari bilan munosib taqdirlandi. Mazkur musobaqa institut jamoasi o‘rtasida sportga bo‘lgan qiziqishni yanada oshirib, vatanparvarlik ruhini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etdi.





Viloyat championatida munosib natija



Institutimizning Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi Rabbimov Diyorbek Akbarjon o'g'li sportning Qo'l jangi turi bo'yicha kattalar va o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan viloyat chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etib, 80 kg vazn toifasida faxrli II o'rinni qo'lga kiritdi.

Mazkur musobaqada viloyatning eng kuchli sportchilari qatnashgan bo'lib, talabamizning ushbu natijasi uning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi, qat'iy irodasi hamda sport mahoratining yorqin ifodasi bo'ldi. Bellashuvlar davomida Diyorbek o'zining texnik va taktik jihatdan puxta tayyorlanganini namoyon etdi.

Ushbu muvaffaqiyat kafedrada olib borilayotgan samarali o'quv-mashg'ulot jarayonlari, tizimli tayyorgarlik va murabbiylar jamoasining fidokorona mehnati samarasi sifatida e'tirof etiladi.

🎉 Rabbimov Diyorbek Akbarjon o'g'lini erishgan yutuq'i bilan samimiy tabriklab, kelgusidagi musobaqalarda ham yanada yuqori marralarni zabt etishini tilab qolamiz.



“VATAN QALQONLARI” – YOSHLARIMIZ UCHUN SPORT VA VATANPARVARLIK TADBIRI

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, sportga qiziqishni oshirish hamda yosh avlodni vatanparvarlik, jismoniy va ma'naviy barkamollik ruhida tarbiyalash maqsadida Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti “Tarix va falsafa” kafedrası professor-o'qituvchilari tashabbusi bilan Tarix yo'nalishi talabalari o'rtasida “Vatan qalqonlari” shiori ostida harbiy-vatanparvarlik ruhidagi sport tadbiri tashkil etildi.

✦ Tadbir davomida talabalar turli sport va harbiy-amaliy shartlar orqali o'zlarining jismoniy tayyorgarligi, jamoa bilan ishlash ko'nikmalari hamda g'alabaga bo'lgan intilishlarini namoyon etdilar. Musobaqa nafaqat sport mahoratini, balki yetakchilik, hamkorlik va strategik fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qildi.

✦ Tadbir davomida talabalar turli sport va harbiy-amaliy shartlar orqali o'zlarining jismoniy tayyorgarligi, jamoa bilan ishlash ko'nikmalari hamda g'alabaga bo'lgan intilishlarini namoyon etdilar. Musobaqa nafaqat sport mahoratini, balki yetakchilik, hamkorlik va strategik fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qildi.

🏆 Musobaqa yakunlariga ko'ra:

- 🥇 1-o'rin – 4-kurslar jamoasi
- 🥈 2-o'rin – 3-kurslar jamoasi
- 🥉 3-o'rin – 2-kurslar jamoasi

📌 Tadbir so'ngida g'olib va sovrindor jamoalar diplom va esdalik sovg'alari bilan taqdirlandilar. Mazkur tadbir yoshlarimizda sog'lom turmush tarzi va vatanparvarlik ruhini mustahkamlashga xizmat qilganiga alohida e'tibor qaratildi.

Tabiat oppoq qorga burkangan

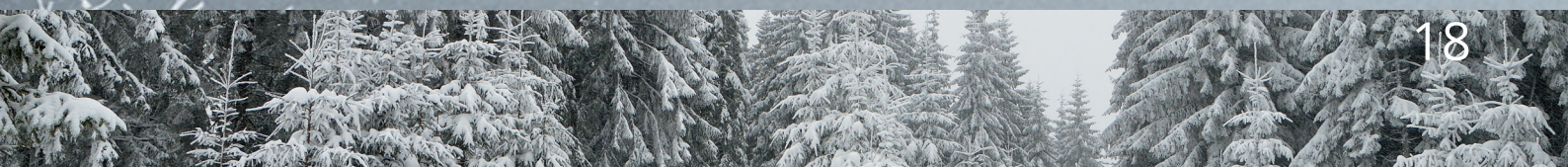


Qishning o'ziga xos go'zalligi Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti hududini ham bezab turibdi. Tabiat oppoq qorga burkanib, har tomonni sokin va betakror manzaralar bilan to'ldirgan. Sovuq va qorli kunlarga qaramay, talabalarning bilim olish, o'z maqsadlariga erishish intilishi bir zum ham susaymaydi.

Institutimizda talabalarga barcha sharoitlar yaratilib, ular issiq va shinam yotoqxonalarda yashab, darslarga va imtihonlarga puxta tayyorgarlik ko'rmoqda. Qorli qish kunlari, hatto sovuq shamollar ham, talabalarning bilim olishga bo'lgan intilishini susaytirmay, aksincha, ularni yanada mas'uliyatli, mehnatkash va maqsadga intiluvchan qilmoqda.

Mazkur manzaralar talabalarga nafaqat tabiiy go'zallikdan zavq olish, balki o'z maqsadlariga qat'iy intilish ruhini ham bag'ishlaydi. Qor ortidagi sokin muhit va institutdagi shinam sharoitlar birlashib, har bir talaba uchun bilim olishni yanada samarali va mazmunli qiladi.

♦ Maslahat: Talabalar qish mavsumida sog'lom turmush tarzini davom ettirsin, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullansin va bilim olishga intilishlarini mustahkamlashlari muhim.



SPORT INFRASTRUK TURASINI YAXSHILASH YO‘LIDAGI AMALIY TASHABBUS

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o‘qituvchisi Ozod Bo‘riyev hamda kafedra talabalari tashabbusi bilan institut sport zalidagi basketbol maydoni yangilandi.

Tashabbus doirasida basketbol maydonining chiziqlari va o‘yin hududi bo‘yab chiqildi, maydonning texnik holati yaxshilandi hamda mashg‘ulotlar uchun yanada qulay va xavfsiz sharoit yaratildi. Ushbu ishlar sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish, talabalarining sportga bo‘lgan qiziqishini yanada kuchaytirish hamda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etishga xizmat qiladi.

Mazkur amaliy tashabbus o‘qituvchi va talabalar o‘rtasidagi hamkorlik, jamoaviylik va mas‘uliyat hissining yorqin namunasi bo‘lib, institutda sport infratuzilmasini rivojlantirish yo‘lidagi muhim qadamlardan biri hisoblanadi.



**Pedagogika fakulteti Jismoniy
madaniyat yo'nalishi 3-bosqich talabasi
Normamatov Jaloliddin**

**Toshmamatovich nufuzli Pahlavon
Mahmud nomidagi Davlat stipendiyasi
sohibiga aylandi.**

DAVLAT STIPENDIYASI MEHNAT VA INTILISH SAMARASI

Mazkur yuksak natija talabaning izchil mehnati, mustahkam nazariy bilimlari, sport sohasiga bo'lgan chuqur qiziqishi va doimiy o'z ustida ishlashi samarasi hisoblanadi. Shuningdek, ushbu muvaffaqiyatga erishishda uning ilmiy rahbari – pedagogika fanlari falsafa doktori (PhD) Nosirova Dilnoza Sobirovna tomonidan berilgan ilmiy tavsiyalar, metodik yo'riqnomalar va tizimli rahbarlik muhim o'rin tutdi.



Normamatov Jaloliddinning ushbu yutuqi yoshlarimiz orasida ilm-fan va sportni uyg'un rivojlantirish, yuqori natijalarga intilish hamda sog'lom raqobat muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.



Talabamiz va uning ilmiy rahbarini erishilgan yutuq bilan samimiy tabriklab, kelgusida yanada yuksak marralarni zabt etishlarini tilaymiz.

Mazkur muvaffaqiyat Pedagogika fakulteti hamda Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida jamoasi uchun katta faxr va iftixordir.



1

Harakat qil – Tanani faol ushla
Harakat – sog'lom turmushning ajralmas qismi. Har kuni kamida 30–40 daqiqa yurak-qon tomir tizimi, mushaklar va bo'g'imlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Maslahatlar:

Yugurish, tez yurish, velosiped, suzish yoki sport o'yinlari bilan shug'ullanish.

Harakatni hayot tarzi bilan uyg'unlashtirish: lift o'rniga zinapoyadan foydalanish, qisqa masofaga piyoda yurish.

💡 Foyda: Yurak urishi normalashtiriladi, mushak kuchi ortadi, stress kamayadi.

3

Kun davomida yetarli miqdorda suv ichish organizmning barcha funksiyalari uchun zarur. Suv metabolizmni yaxshilaydi, toksinlarni chiqaradi va tanani gidratatsiyalashga yordam beradi.

Maslahatlar:

Kattalar uchun 1,5–2 litr suv tavsiya etiladi.

Choy, qahva yoki shirin ichimliklar o'rniga suv ichishga odatlanish.

💡 Foyda: Nafas olish tizimi va teri holati yaxshilanadi, konsentratsiya oshadi.



SOG'LOM TURMUSH TARZIGA OID MASLAHATLAR

2

To'g'ri va balansli ovqatlan
Sog'lom ovqatlanish tananing energiya manbai hisoblanadi. Oqsil, murakkab uglevodlar, vitamin va minerallar bilan boy ovqatlar kun davomida faoliyatni ta'minlaydi.

Maslahatlar:

Meva va sabzavotlarni kunlik ratsionga kiritish.

Yog'li, shakarli va tez tayyorlanadigan taomlarni kamaytirish.

Kichik porsiyalarda, lekin tez-tez ovqatlanish metabolizmni yaxshilaydi.

💡 Foyda: Energiya darajasi barqaror bo'ladi, vazni nazorat qilish osonlashadi, immunitet kuchayadi.



SOG'LOM TURMUSH TARZIGA OID MASLAHATLAR

Sog'lom turmush tarzi – bu nafaqat jismoniy sog'liqni saqlash, balki ruhiy barqarorlik, intellektual faollik va hayotdan to'liq zavq olishni ta'minlovchi muhim omildir. Quyidagi maslahatlar talabalarning, sportchilar va har bir insonning kundalik hayotida foydali bo'lishi mumkin.



4

Uyqu va dam olishni tartibga soling

Sog'lom uyqu tananing tiklanishi va ruhiy barqarorlik uchun zarur. Etarli uyqu stressni kamaytiradi, xotira va diqqatni yaxshilaydi.

Maslahatlar:

Kuniga 7–8 soat uyquga vaqt ajrating.

Elektron qurilmalardan uyqudan oldin uzoqlashish, yengil o'qish yoki meditatsiya qilish.

💡 Foyda: Stress kamayadi, energiya tiklanadi, konsentratsiya va ish samaradorligi oshadi.



5

Stressni boshqarish

Har kuni turli vaziyatlarda stressga duch kelamiz. Sog'lom turmush tarzida stressni boshqarish ko'nikmasi ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

Maslahatlar:

Musiqa tinglash, kitob o'qish, meditatsiya yoki yoga bilan shug'ullanish.

Do'stlar bilan suhbat va tabiatda sayr qilish ruhni tinchlantiradi.

Sport bilan muntazam shug'ullanish stress gormonlarini kamaytiradi.

💡 Foyda: Ruhiy barqarorlik oshadi, stress bilan kurashish osonlashadi.

SOG'LOM TURMUSH TARZIGA OID MASLAHATLAR

6

Vaqtning samarali boshqarish

Vaqtning to'g'ri taqsimlash – kunlik mashg'ulotlar va maqsadlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishning muhim qoidasi.

Maslahatlar:

Kunlik reja tuzing va asosiy vazifalarni belgilab chiqing. O'qish, sport va dam olish uchun alohida vaqt ajrating. Prioritetlarga e'tibor berish orqali stress va charchashni kamaytiring.

💡 Foyda: Ish va dam olish muvozanati saqlanadi, samaradorlik ortadi.

Sog'lom turmush tarzi – bu nafaqat jismoniy sog'liqni saqlash, balki ruhiy barqarorlik, intellektual faollik va hayotdan to'liq zavq olishni ta'minlovchi muhim omildir. Quyidagi maslahatlar talabalarning, sportchilar va har bir insonning kundalik hayotida foydali bo'lishi mumkin.



8

Maqsad sari intilish

Har bir kichik yutuq – sog'lom turmush tarzining bosqichi. Harakat va qat'iyat bilan tanani mustahkamlab, ruhiy barqarorlikni oshirish mumkin.

Maslahatlar:

Haftalik sport rejasi tuzing va uni bajarishga intiling. Sog'lom ovqatlanish va uyquni odatga aylantiring. O'z maqsadlaringizni yozing va ularga erishish uchun harakat qiling.

💡 Motivatsion sitata:



“SOG'LOM TANA — BARKAMOL RUHNING ASOSIDIR. HAR KUNINGIZNI HARAKAT VA FOYDALI ODATLAR BILAN TO'LDIRING.”

7

Ijobiy muhit yaratish

O'zingizni atrofingizdagi ijobiy odamlar bilan o'rab oling. Bu motivatsiyani oshiradi, sport mashg'ulotlarini qiziqarli qiladi va kelajakda muvaffaqiyatlarga olib keladi.

Maslahatlar:

Sport jamoalariga qo'shiling, do'stlar bilan birgalikda mashq qiling.

Yangi do'stlar orttirish va jamoaviy tadbirlarda ishtirok etish orqali ijobiy muhit yaratish.

💡 Foyda: Motivatsiya oshadi, sog'lom raqobat va ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanadi.



O'FANING HISOBOT- SAYLOV KONGRESSI BO'LIB O'TDI



Milliy futbol markazida O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining navbatdagi hisobot-saylov kongressi va 2025-yilning futbol laureatlarini taqdirlash marosimi o'tkazildi. Unda tashkilotning ortda qolgan yildagi faoliyati, amalga oshirilgan ishlar va rejalari ko'rib chiqilib, 2025-yilning eng yaxshilari aniqlandi.

Tadbirda Sport vazirligi, Milliy Olimpiya qo'mitasi, O'FA rahbariyati, soha mutaxassislari va OAV xodimlari ishtirok etishdi. Kongressda Assotsiatsiya saylov qo'mitasining qaroriga muvofiq, Davlat xavfsizlik xizmati raisi Qurbonov Bahodir Nizomovich O'FA prezidenti; Irmatov Ravshan Sayfiddinovich O'FA birinchi vitse-prezidenti; Ahmedov Odil Olimjonovich O'FA vitse-prezidenti lavozimiga qayta saylangani ma'lum qilindi.

Shuningdek, MOQ Bosh kotibi Kasimov Oybek Omilovich O'FA Ijroiya qo'mitasi a'zoligiga saylandi. Qolaversa, 2025-yilgi hisobot tinglanib, turli bo'limlarning tarkibi shakllantirildi.

Kongressda so'z olgan O'FA prezidenti B.Qurbonov sohani raqamlashtirish, korrupsiyaning oldini olish borasida amalga oshirilayotgan ishlar xususida gapirib o'tdi.



TADBIR YAKUNIDA O'ZBEK FUTBOLINING 2025-YIL LAUREATLARI TAQDIRLANDI.

Yilning eng yaxshi futbolchisi: Eldor Shomurodov;

Yilning eng yaxshi ayol futbolchisi: Diyora Habibullayeva;

Yilning eng yaxshi hakami: Ilgiz Tantashev;

Yilning eng yaxshi ayol hakami: Nasibabonu Toshmuhamedova;

Bolalar futboli bo'yicha yilning eng yaxshi murabbiyi: Yusuf Ergashev;

Yilning eng yaxshi murabbiyi: Timur Kapadze;

Ayollar oliy ligasining eng yaxshi futbolchisi: Nilufar Qudratova;

Ayollar futboli bo'yicha yilning eng yaxshi murabbiyi: Vladislav Xan;

Yilning eng yaxshi yosh futbolchisi: Sadriddin Hasanov;

Ayollar oliy ligasi to'purari: Diyora Habibullayeva;

Yilning eng yaxshi hududiy futbol assotsiatsiyasi: Qoraqalpog'iston Respublikasi.



TOSHKENTDA JAHON CHEMPIONATI KUBOGINING TAQDIMOTI O'TKAZILDI



Poytaxtimizdagi “O‘zekspomarkaz” milliy ko‘rgazmalar majmuasida futbol bo‘yicha jahon chempionati kubogining tantanali taqdimoti bo‘lib o‘tdi. Unda Sport vazirligi, Milliy Olimpiya qo‘mitasi, O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi rahbariyati, futbol jamoatchiligi va ko‘p sonli muxlislar ishtirok etishdi.



Kubok taqdimotida 2006-yilgi jahon chempioni, italyalik Marko Materassi ham ishtirok etdi. Ma'lumki, jahon chempionati kubogi an'anaga muvofiq har mundial yili jahon turi doirasida ko'plab mamlakatlarga olib kelinadi. Joriy yildagi taqdimot esa milliy terma jamoamizning jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritgani bilan har qachongidan-da katta qiziqish va bayramona kayfiyatda o'tdi

O'zbekiston Prezidenti Osiyo Olimpiya kengashi Bosh assambleyasi ishtirokchilari bilan uchrashuv o'tkazdi

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev

Osiyo Olimpiya kengashi rahbariyati va tashkilot Bosh assambleyasi ishtirokchilarini qabul qildi.

Uchrashuv avvalida Osiyo Olimpiya kengashining yangi saylangan prezidenti Shayx Jav'an bin Hamad OI Soniy davlatimiz rahbariga Qatar Amiri Shayx Tamim bin Hamad OI Soniyning samimiy salomi va eng ezgu tilaklarini yetkazdi.

Mamlakatimiz yetakchisi O'zbekistonga xalqaro sport harakatining ishonchli hamkori sifatida yuksak ishonch bildirilib, tashkilot assambleyasini Toshkentda o'tkazishga qaror qilingani uchun minnatdorlik izhor etdi.

Sportni rivojlantirish "O'zbekiston – 2030" strategiyasi doirasida ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilangani ta'kidlandi.



O'zbekiston xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlikni yanada mustahkamlash va amaliy natijalarga erishishga qaratilgan qo'shma dastur hamda tashabbuslarni amalga oshirishga tayyorligi qayd etildi.

Tadbir yakunida Prezidentimiz sportni rivojlantirish va sport sohasidagi xalqaro hamkorlikni mustahkamlashga qo'shgan ulkan hissasi uchun Osiyo Olimpiya kengashi bosh direktori, Butunjahon suv sporti federatsiyasi prezidenti Husayn al-Musallamga O'zbekiston Respublikasining yuksak davlat mukofoti – "Do'stlik" ordenini topshirdi





ABDUQODIR HUSANOV — “MANCHESTER CITY”DA YANVAR OYINING ENG YAXSHI FUTBOLCHISI

O‘zbekiston futboli yana bir bor xalqaro miqyosda e’tirof etildi. Iqtidorli futbolchimiz Abduqodir Husanov Angliyaning nufuzli klubi — “Manchester City” safida yanvar oyining eng yaxshi futbolchisi deb e’lon qilindi.

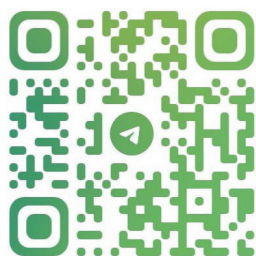
Yanvar oyida Husanov maydonda ko’rsatgan barqaror va ishonchli o‘yini, muhim vaziyatlardagi aniq harakatlari hamda jamoa natijalariga qo’shgan hissasi bilan murabbiylar shtabi va muxlislar e’tiborini qozondi. U nafaqat himoyadagi mustahkamligi, balki hujumlarni boshlashdagi faolligi bilan ham ajralib turdi.

“Manchester City”ning rasmiy manbalari va muxlislar ovoz berish natijalariga ko’ra, Abduqodir Husanov oy davomida eng yuqori baholarga sazovor bo‘lib, ushbu sharaflı unvonga munosib deb topildi. Bu yutuq futbolchining tinimsiz mehnati, professional yondashuvi va yuqori sport mahoratining yorqin samarasidir.

Mazkur muvaffaqiyat nafaqat Abduqodir Husanovning shaxsiy yutug‘i, balki O‘zbekiston futboli uchun ham katta faxr hisoblanadi. Uning Yevropa futbolidagi muvaffaqiyatlari yosh sportchilarimiz uchun katta motivatsiya bo‘lib xizmat qilmoqda.

Abduqodir Husanovga kelgusidagi faoliyatida yanada yuksak cho‘qqilar, sog‘lik va ulkan g‘alabalar tilaymiz. Ishonamizki, u o‘zining yorqin o‘yinlari bilan hamon muxlislarni xursand qilishda davom etadi.

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



@SPORT_HAYOTI_DTPI



Tahririyat:

**Denov Tadbirkorlik va Pedagogika Instituti
jismoniy tarbiya va sport**

Manzil: Denov shahri, DtPI binosi

Tel: +998 99 378 8974