

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

# SPORT HAYOTI



Noyabr  
2025-yil



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



# TAHRIRIYATDAN MUROJAAT

Sizning qo'lingizda "Sport Hayoti" jurnalining Noyabr soni. Bu sonimizda sport sohasidagi eng yangi tadbirlar, ustozlarimizning ilmiy va amaliy tajribalari, studentlarimizning yutuqlari hamda jismoniy tarbiya bo'yicha dolzarb fikrlarni jamladik.

Noyabr oyida sport hayoti yanada jonlandi: institutimizda o'tkazilgan ochiq mashg'ulotlar, to'garaklar faoliyati, trener va o'qituvchilarning ilmiy izlanishlari, shuningdek, yosh sportchilarning muvaffaqiyatlari bu sonning asosiy mazmunini tashkil qiladi. Biz har bir o'quvchi va murabbiy uchun foydali bo'ladigan ilmiy-amaliy maqolalar, psixologik tavsiyalar hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha qo'llanmalarni taqdim etishga harakat qildik.

"Sport Hayoti"ning maqsadi — nafaqat sport yangiliklarini yoritish, balki o'quvchilar, talaba-yoshlar, murabbiylar va o'qituvchilar uchun foydali bilim manbai bo'lish. Har sonimizda sizning fikringiz, takliflaringiz biz uchun juda muhim. Jurnalni yanada mazmunli qilish uchun tahririyatimiz doimo ochiq.

Umid qilamizki, ushbu son ham sizga motivatsiya, amaliy maslahat va yangi bilimlar ulashadi. Sizni sportga yanada yaqinlashtiradi, sog'lom hayot sari bir qadam bo'lishiga ishonamiz.

Hurmat bilan,  
"Sport Hayoti"  
tahririyati



# MUNDARIJA

## **1 SPORT HAYOTIDAN LAVHALAR**

4-18 betlar

## **2 OCHIQ DARSLAR**

19-27 betlar

## **3 USTOZ VA MURABBIYLAR FIKRI**

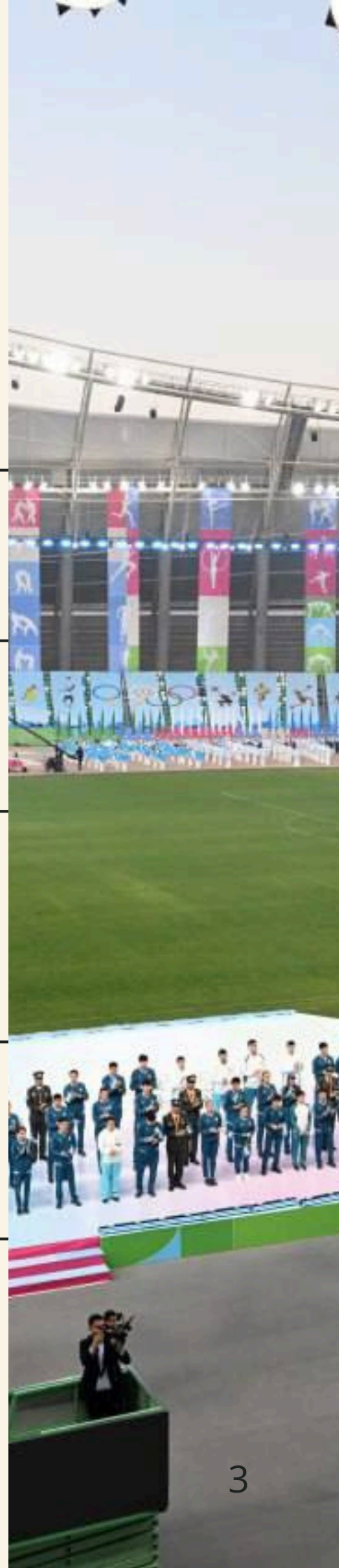
28-32 betlar

## **4 SPORT VA INSON ORGANIZMI: 6 TA ILMIY ASOSLANGAN FAKT**

33-34 betlar

## **5 SPORT YANGILIKLARI**

35-39 betlar



# AHOLNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANISHGA JALB QILISHDA MILLIY O'YINLARIMIZNING AHAMIYATI MAVZUSIDA RESPUBLIKA ILMYI-AMALIY ANJUMAN



Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti anjuman doirasida tashrif buyurgan mehmonlarni zamonaviy sport infratuzilmasi bilan tanishtirildi.

Mehmonlar institutda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun yaratilgan sharoitlarning bugungi zamon talablari asosida jihozlanganini, xususan milliy o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar uyushtirilishi uchun alohida maydonlarning mavjudligini e'tibor bilan kuzatdilar.

Shuningdek, mehmonlar sport to'garaklari faoliyati bilan yaqindan tanishib, kurash, belbog'li kurash, shaxmat-shashka, futbol, voleybol va milliy o'yinlar mashg'ulotlarini kuzatdilar. Talabalar faoliyati delegatsiya a'zolarida katta taassurot qoldirdi.



# AHOLNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANISHGA JALB QILISHDA MILLIY O'YINLARIMIZNING AHAMIYATI MAVZUSIDA RESPUBLIKA ILMYI-AMALIY ANJUMAN



# AHOLNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANISHGA JALB QILISHDA MILLIY O'YINLARIMIZNING AHAMIYATI MAVZUSIDA RESPUBLIKA ILMYIY-AMALIY ANJUMAN





# AHOLINING JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANISHGA JALB QILISHDA MILLIY O'YINLARIMIZNING AHAMIYATI MAVZUSIDA RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida "Aholining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishda milliy o'yinlarimizning ahamiyati" mavzusida Respublika ilmiy-amaliy anjumani bo'lib o'tdi.

Tadbirni institut rektori O. Ruziyev kirish so'zi bilan ochib, milliy o'yinlarning yoshlar tarbiyasidagi o'рни alohida ta'kidladi. Anjumanda Indoneziya va Turkiya davlatlari, shuningdek respublika miqyosidagi professor-o'qituvchilar ishtirok etib, mavzu bo'yicha ma'ruzalar taqdim etdilar.

📌 Tadbir davomida milliy o'yinlarning zamonaviy sport tizimidagi o'рни, ularni ommalashtirish mexanizmlari va aholining barcha qatamlarini jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish bo'yicha takliflar muhokama qilindi. Xorijiy va mahalliy mutaxassislarning ishtiroki anjumanning ilmiy saviyasini oshirdi va tajriba almashish imkoniyatlarini yaratdi.







# ILMIY-AMALIY ANJUMAN



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida "Aholining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishda milliy o'yinlarimizning ahamiyati" mavzusida Respublika ilmiy-amaliy anjumani bo'lib o'tdi.

Tadbirni institut rektori O. Ruziyev ochib, milliy o'yinlarning yoshlar tarbiyasidagi o'rnini ta'kidladi. Anjumanda Indoneziya va Turkiya davlatlari hamda respublika miqyosidagi professor-o'qituvchilar ishtirok etib, mavzu bo'yicha ma'ruzalar taqdim etdilar.

📌 Tadbir davomida milliy o'yinlarning zamonaviy sport tizimidagi o'rnini, ularni ommalashtirish mexanizmlari va aholining barcha qatamlarini jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish bo'yicha takliflar muhokama qilindi.

🏆 Anjuman yakunida eng faol ishtirokchilar – professor-o'qituvchilar, yosh tadqiqotchilar va talabalar – ilmiy ma'ruzalar, innovatsion g'oyalar va amaliy takliflari uchun faxriy yorliqlar va esdalik sovg'alari bilan taqdirlandilar.



# “BIR VATAN, BIR EL, BIR BAYROQ!” SHIORI OSTIDAGI MA’NAVIY- MA’RIFIY TADBIR



Denov tumanida O‘zbekiston Respublikasi mustaqilligi, milliy qadriyatlar va vatanparvarlik g‘oyalarini keng targ‘ib etish maqsadida “Bir Vatan, bir el, bir bayroq!” shiori ostida navbatdagi yuksak ruhdagi ma’naviy-ma’rifiy tadbir bo‘lib o‘tdi. 🇺🇵

Tadbir “Bir bayroq” estafetasi doirasida tashkil etilib, u O‘zbekiston xalqining birlik, tinchlik va el-yurt ravnaqi yo‘lidagi hamjihatlik g‘oyalarini keng ommaga yetkazishni maqsad qilgan yirik tashabbus sifatida katta e’tirofga sazovor bo‘ldi.

Mazkur ma’naviy tadbirda davlat va jamoat tashkilotlari vakillari, yoshlar, nuroniylar, mahalla faollari bilan bir qatorda Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti jamoasi ham faol ishtirok etdi. Ular tomonidan bayroq madhiyalangan, milliy qadriyatlar ulug‘langan chiqishlar, vatanparvarlik ruhidagi fikrlar tadbirga alohida mazmun bag‘ishladi.

Tadbir davomida O‘zbekiston bayrog‘ining ozodlik, g‘urur va milliy birlik ramzi ekanini yodga olindi. Estafeta har bir hududda xalqni birlashtiruvchi, yosh avlodni vatanparvarlik va yurtga sadoqat ruhidagi tarbiyalovchi muhim tashabbus sifatida davom etmoqda.



Jurayev Sayidmurot Safarovich  
– Jismoniy tarbiya va sport  
kafedrasini o‘qituvchisi

– “Bir bayroq” estafetasi nafaqat tantanali tadbir, balki yosh avlodga ma’naviy saboqdir. Bayroq – millatning ruhi, xalqning birdamligi va mustaqillik timsoli. Bunday tadbirlar yoshlarni vatanparvarlik, hurmat, sadoqat kabi fazilatlarga yo‘naltiradi. Eng muhimi, ular orqali yoshlar o‘zligini, kimligini, qaysi xalq farzandi ekanini chuqur his qiladi.

– Bugun yoshlarning faol ishtiroki, ko‘zlaridagi ishtiyok va bayroqni baland ko‘tarib qatnashganlarini ko‘rib, kelajakka bo‘lgan ishonch yanada mustahkamlanadi. Vatan ravnaqi yo‘lida har bir yoshning o‘rni beqiyos.

Suhbatdosh: Sattorov Sardor–  
Denov tadbirkorlik va  
pedagogika instituti talabasi

– Bugungi tadbir sizga qanday taassurot qoldirdi?  
– Bu tadbir nafaqat ma’naviy ruh berdi, balki o‘z xalqimizga, bayrog‘imizga bo‘lgan faxr tuyg‘usini yanada oshirdi. “Bir bayroq” estafetasi – bu birlik va birodarlik va vatanparvarlikning yorqin timsoli ekanini yana bir bor his qildim.

– Yoshlar uchun bu tadbirning ahamiyati nimada deb o‘ylaysiz?  
– Yoshlar bayroqni nafaqat ramz, balki mas’uliyat deb bilishi kerak. Biz Vatan kelajagimiz, shu sababli bunday tadbirlar yuraklarda g‘urur va vatanparvarlik tuyg‘usini yanada mustahkamlaydi.

– Tadbirdan olgan asosiy xulosangiz?  
– Birlik bo‘lsa, kuch bo‘ladi. Bugun buni barchamiz yana bir bor ko‘rdik. Bayrog‘imiz – bizning g‘ururimiz.

# “INSTITUT KASABA UYUSHMASI KO‘CHMA KUBOGI” MUSOBAQASI

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida O‘zbekiston kasaba uyushmalari kuni munosabati bilan “O‘zbekiston kasaba uyushmalari — 120 yil xalq bilan” shiori ostida professor-o‘qituvchilar va xodimlar o‘rtasida voleybol bo‘yicha an’anaviy “Institut Kasaba Uyushmasi Ko‘chma Kubogi” musobaqasi o‘tkazildi.

Mazkur sport bahsining asosiy maqsadi — jamoa a‘zolari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, korporativ birlashuvni kuchaytirish hamda xodimlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qildi.



Ayollar jamoalari bahsida

Musobaqa yuksak ruhda o‘tib, quyidagi natijalar qayd etildi:

- 1-o‘rin — Filologiya fakulteti
- 2-o‘rin — Pedagogika fakulteti
- 3-o‘rin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti

Erkaklar jamoalari o‘rtasida

- 1-o‘rin — Ma‘naviyat bo‘limi jamoasi
- 2-o‘rin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti
- 3-o‘rin — Rektorat jamoasi





# Yangi o'quv qo'llanma ARM fondiga topshirildi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o'qituvchisi Hukmaev Kamoliddin Husniddinovich tomonidan tayyorlangan "Sport menejmenti" nomli o'quv qo'llanma 2025 yilda "Toshkent" nashriyotida chop etildi.

Mazkur nashrning besh nusxasi muallif tomonidan institut Axborot-resurs markazi fondiga topshirildi.

Hukmaev Kamoliddin Husniddinovich ta'kidladi: "Mazkur qo'llanma talabalarda sport tashkilotlarini boshqarish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi. O'quv jarayoniga sifatli adabiyotlar kiritilishi – kelajak mutaxassislar tayyorgarligini yanada mustahkamlaydi."

O'quv qo'llanma sport menejmentining nazariy va amaliy jihatlarini, boshqaruv tizimi, rejalashtirish va tashkilot faoliyatini samarali yuritish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni yoritib berishi bilan talaba hamda mutaxassislar uchun muhim manba hisoblanadi.

ARM fondining yangi adabiyotlar bilan boyitilishi institutning ilmiy-uslubiy bazasini kengaytirish hamda ta'lim jarayonining sifatini oshirishga xizmat qiladi.



*Hukmaev Kamoliddin  
Husniddinovich*

# SPORTDAGI YANGI ZAFARLAR – DTPI TALABALARI YANA BIR BOR FAXRIMIZGA AYLANDI

Surxondaryo viloyati sport boshqarmasi tomonidan sportning para pauerlifting turi bo'yicha kattalar, o'smirlar va yoshlar o'rtasida an'anaviy tarzda tashkil etilgan "Hudud kubogi" musobaqasi yuqori sport ruhida o'tkazildi. Mazkur nufuzli bahslarda Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi Sayqonov Boboburod munosib ishtirok etib, kuchli raqobat sharoitida faxrli I-o'rinni qo'lga kiritdi.

Musobaqa davomida sportchining texnik mahorati, iroda kuchi va professional tayyorgarligi alohida e'tirofga sazovor bo'ldi. Ushbu g'alaba institutimizda nogironligi bo'lgan sportchilar uchun yaratilgan imkoniyatlar, ularning sportga integratsiyasi hamda qo'llab-quvvatlash tizimining samaradorligini yana bir bor tasdiqladi.

Bundan tashqari, institutimiz jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-kurs talabasi Raxmatov Sherdil sportning taekvondo ITF turi bo'yicha o'tkazilgan O'zbekiston kubogi bahslarida 71 kg vazn toifasida, 18–39 yoshlar o'rtasida munosib ishtirok etib, faxrli III-o'rinni egalladi. Yosh sportchining ilk katta musobaqada yuqori natijaga erishgani – uning salohiyati, intilishi va kelajakdagi yirik musobaqalar uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur yutuqlar Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, talabalarning sportga qiziqishini oshirish hamda professional tayyorgarlik jarayonlarini tizimli ravishda yo'lga qo'yilganining amaliy natijasidir.

Institut jamoasi g'olib sportchilarni samimiy muborakbod etadi, ularning murabbiylari va ota-onalariga minnatdorchilik bildiradi hamda kelajakda xalqaro maydonlarda ham yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarishlariga ishonch bildiradi.

Yangi yutuqlar sari birgalikda! 🇺🇿🏆



# “BESH TASHABBUS OLIMPIADASI” DOIRASIDA DTPI TALABALARI YANGI YUTUQLARGA ERISHDI

14-noyabr kuni Termiz shahrida “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida bir nechta sport yoʻnalishlari boʻyicha viloyat miqyosidagi musobaqalar oʻtkazildi. Tadbir oliy taʼlim muassasalari talabalari oʻrtasida sogʻlom raqobat, sport madaniyati va jamoaviylikni kuchaytirishga xizmat qildi.

  Yengil atletika – 4x100 metr estafeta

Musobaqada turli institut va universitetlardan tashrif buyurgan jamoalar oʻz mahoratini namoyish etdi. Bahslar yuqori surʼatlarda, keskin kurash va sport intizomi bilan oʻtdi.

Yakuniy natijalar: Termiz davlat pedagogika instituti

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali

DTPI jamoasining faxrli 2-oʻrinni qoʻlga kiritgani – talabalarimizning jismoniy tayyorgarligi, masʼuliyatli munosabati va murabbiylar mehnatining amaliy natijasidir.

 Stritbol boʻyicha viloyat bosqichi


Shu kuni “Besh tashabbus olimpiadasi”ning navbatdagi yoʻnalishi – stritbol boʻyicha musobaqalar ham oʻtkazildi. Unda oliy taʼlim muassasalari talabalari oʻrtasida oʻgʻil bola va qizlar jamoalari ishtirok etdi.

Bahslar yuqori sport ruhida, kuchli raqobat va jamoaviy hamjihatlik bilan kechdi.

Oʻgʻil bolalar oʻrtasida yakuniy natijalar: Termiz davlat pedagogika instituti

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Termiz davlat universiteti

 DTPI jamoasining ikkinchi oʻrinni qoʻlga kiritgani bilan samimiy tabriklaymiz! Bu natija – talabalarimizning mehnatsevarligi, sportga boʻlgan mehr-muhabbati va institutimizda yaratilayotgan sharoitlarning amaliy isbotidir.

DTPI jamoasi ushbu muvaffaqiyatlarni yangi marralarga yoʻl ochuvchi muhim bosqich sifatida baholaydi va kelgusida ham viloyat, respublika va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishdan umidvormiz.

Sport – bizni birlashtiradi!  



# BESH TASHABBUS OLIMPIADASIDA TALABALARNING FAOL ISHTIROKI!



Denov tumani 3-sonli Politeknikumida “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida navbatdagi sport tadbiri o‘tkazildi. Tadbir tashabbuskori – Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti 3-kurs 9-JM guruhi talabasi Javharov Xidirbek bo‘lib, u o‘quvchi va yoshlar ishtirokida futbol musobaqasini muvaffaqiyatli tashkil etdi.

Tadbirning maqsadi

Ushbu sport loyihasi yoshlar orasida:

sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish,

jamoaviy hamkorlikni kuchaytirish,

bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish,

sport orqali ijobiy muhit yaratish kabi yo‘nalishlarda muhim ahamiyat kasb etdi.

Musobaqa jarayoni

Uchrashuvlar yuqori sport ruhida, halollik tamoyillari asosida va do‘stona kayfiyatda o‘tdi. Futbolchilar o‘z jismoniy tayyorgarligi, chaqqonligi va taktik fikrlashini namoyish etib, sport madaniyatining yorqin namunalari ko‘rsatdilar.

Tomoshabinlar uchun ham musobaqa qiziqarli va emotsional kechib, maydonda haqiqiy jamoaviylik va hamjihatlik ruhi hukm surdi.

🏆 Yakuniy natijalar haqida ma‘lumot

G‘olib jamoalar va faol ishtirokchilar politeknikum ma‘muriyati tomonidan faxriy yorliq va esdalik sovg‘alari bilan taqdirlanishi rejalashtirilgan.

Ushbu tashabbus talabalarning faolligi, yetakchilik salohiyati va sportga bo‘lgan qiziqishini yanada kuchaytirib, “Besh tashabbus olimpiadasi”ning amaliy natijalarini yaqqol namoyon etdi.

Sport – yoshlarning yangi imkoniyatlar makoni!



# “QUUNOQ STARTLAR” — TALABALAR UCHUN TAJRIBA, O'QUCHILAR UCHUN BAYRAM!



Bugun, 12-noyabr kuni, Denov tumanidagi 74-maktabda jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabalari o'z amaliyot rahbarlari Ozod Bo'riyev va Islomov Ilyosjon boshchiligida "Quvnoq startlar" sport musobaqasini o'tkazdilar. Ushbu tadbir sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirish va talabalar uchun real amaliy tajriba yaratish maqsadida tashkil etildi.

Musobaqa davomida o'quvchilar yugurish, tezlik, chaqqonlik va jamoaviylikni namoyon etuvchi estafeta turlari bo'yicha bellashdilar. Tadbir maydonida ko'tarinki kayfiyat, qo'llab-quvvatlash va do'stona muhit hukm surdi.

Amaliyot rahbarlarining fikrlari

Ozod Bo'riyev – amaliyot rahbari:

> "Bunday tadbirlar talabalar uchun eng muhim o'quv jarayonidir. Ular mashg'ulotni tashkil etish, jarayonni boshqarish va bolalar bilan ishlash ko'nikmalarini amalda o'rganadi. Eng qvonarlisi – yoshlar orasida sog'lom turmush tarziga qiziqish oshib borayotgani."

Islomov Ilyosjon – amaliyot rahbari:

> "O'quvchilarning faol ishtiroki va samimiy qvonchi bizni ilhomlantiradi. Talabalar bu jarayonda mas'uliyat, tashabbuskorlik va jamoa bilan ishlash madaniyatini shakllantirdilar. Har bir bunday tadbir – kelajak o'qituvchisining mustahkam poydevoridir."



# Denov futbol maktabi bitiruvchilari bilan o'ртоqlik uchrashuvi



26-noyabr kuni, 2-kurs jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari o'z amaliyot rahbarlari Ozod Bo'riyev va Islomov Ilyosjon bilan birgalikda Denov futbol maktabi bitiruvchilari ishtirokida sport bo'yicha o'ртоqlik uchrashuvini tashkil etdilar.

Uchrashuvning asosiy maqsadi – talabalarga real amaliyot maydonida musobaqani tashkil etish, hakamlik qilish va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini mustahkamlash imkoniyatini berishdan iborat bo'ldi.

Talabalar faoliyati davomida:

- ✓ Musobaqani rejalashtirish va boshqarish tajribasini oshirdilar
- ✓ Hakamlik jarayonida amaliy ko'nikmalarini mustahkamlashdi
- ✓ Jamoaviy hamkorlik va sport madaniyati tushunchasini rivojlantirdilar

Uchrashuv nafaqat talabalarning amaliy tajribasini boyitdi, balki futbol maktabi bitiruvchilari uchun ham qiziqarli va foydali mashg'ulot sifatida tashkil etildi. Tadbir davomida barcha ishtirokchilar sport orqali o'zaro do'stlik va hamjihatlik ruhini mustahkamlash imkoniyatiga ega bo'ldilar.



# KAFEDRAMIZDA YANA BIR ULKAN ILMIY YUTUQ!



## PhD Nosirova Dilnoza Sobirovnaning darsligi nashrga tavsiya etildi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida jamoasi pedagogika sohasida katta ilmiy va amaliy muvaffaqiyatlarga erishgan Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) Nosirova Dilnoza Sobirovnani chin dildan muborakbod etadi! 🌟

Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 3-oktyabrdagi 387-sonli buyrug'iga binoan, ularning yakka mualliflikda yaratgan "Jismoniy tarbiya va sport" fanidan darslikni nashr etishga rasmiy ruxsat berildi. 📄

Mazkur darslikning yaratilishi nafaqat kafedramiz ilmiy salohiyatini mustahkamlash, balki jismoniy tarbiya va sport ta'limi sohasidagi metodik yangilanishlar, ilmiy izlanishlar va o'quv jarayoni samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Kafedramiz jamoasi ilm-fan rivoji yo'lidagi bu ulkan qadamni yuksak qadrlaydi va Nosirova Dilnoza Sobirovnaga:

- 🌟 yangi ilmiy marralar
- 🌟 mustahkam salomatlik
- 🌟 yuksak ijodiy ilhom
- 🌟 ilmiy faoliyatda ulkan muvaffaqiyatlar tilab qoladi!

Bu yutuq – nafaqat shaxsiy, balki butun institut jamoasi uchun katta faxr va mas'uliyatdir.

# OCHIQ SEMINAR MASHG'ULOTI: SPORT GIGIYENASI VA SOG'LOM OVQATLANISH — TALABALAR DIQQAT MARKAZIDA



Seminar yakuni

Mashg'ulot yakunida faol muhokama jarayoni tashkil etilib, talabalar:

mavzu yuzasidan o'z fikr-mulohazalarini bildirdilar;

sport gigiyenasi bo'yicha amaliy takliflar berdilar;

o'zlarini qiziqtirgan savollarga batafsil javob oldilar.

Bu seminar talabalarning ilmiy dunyoqarashini kengaytirish, mustaqil fikrlash va amaliy tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qildi.

Bugun Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi G'aniyev Suxrob tomonidan jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs 9-JM-2023 guruh talabalari uchun mazmunli va yuqori sifatli ochiq seminar mashg'uloti o'tkazildi.

Fan:

“Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari”

Mavzu:

“Sport inshootlari gigiyenasi. Jismoniy tarbiya va sport davrida ovqatlanish gigiyenasi”

Mashg'ulot mazmuni

Seminar davomida talabalar sport sohasida muhim ahamiyatga ega bo'lgan quyidagi yo'nalishlar bo'yicha chuqur nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'ldilar: sport inshootlarida sanitariya-gigiyena talabalarini to'g'ri tashkil etish; mashg'ulot jarayonida xavfsizlik va sog'lom muhitni ta'minlash tamoyillari; sportchilar uchun ovqatlanish tartibi, energiya balansi va kunlik rasionni shakllantirish;

musobaqa oldi va musobaqadan keyingi ovqatlanishning fiziologik asoslari.

Mazkur mavzular talabalarning kelajakdagi amaliy faoliyatida muhim o'rin tutadigan bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratildi.



# OCHIQ AMALIY MASHG'ULOT — KURASHDA HAKAMLIK KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH



4-noyabr kuni Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi Rinata Ilmatova tomonidan jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs 10-JM-2023 guruh talabalari uchun mazmunan boy va amaliy jihatdan ahamiyatli ochiq amaliy mashg'ulot tashkil etildi.

■ Fan:

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi

📍 Mavzu:

O'quv mashg'uloti jarayonida hakamlilik qilish



Mashg'ulot davomida talabalar kurash bo'yicha hakamlilikning asosiy tamoyillari, qoidalar, baholash mezonlari hamda xavfsizlik talablarini o'rganib, amaliy holatlar asosida hakamlilik qilish ko'nikmalarini mustahkamlashdi. O'qituvchi tomonidan real vaziyatlar misolida baholash jarayonlari ko'rsatilib, talabalar bilan muhokamalar olib borildi.

# Ochiq Amaliy Mashg'ulot: Sport fiziologiyasining amaliy jihatlari



5-noyabr kuni jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi G'aniyev Suxrob tomonidan jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs 10-JM-2023 guruh talabarlari uchun ochiq amaliy mashg'ulot o'tkazildi.

**Fan:** Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari

**Mavzu:** Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi va sport faoliyati jarayonida organizmda kuzatiladigan holatlar

Mashg'ulot davomida talabalar jismoniy yuklama vaqtida organizmda ro'y beradigan asosiy fiziologik jarayonlar – yurak faoliyati, nafas olish ritmi, mushaklarning ish rejimi kabi ko'rsatkichlarni amaliy misollar asosida o'rgandilar.

Tadbirning maqsadi – talabalarning organizmning funksional imkoniyatlarini ilmiy asosda tahlil qilish, sport mashg'ulotlarida to'g'ri qo'llash va baholash bo'yicha amaliy bilim va ko'nikmalarini mustahkamlashdan iborat.



# FUTBOLDA GURUHLI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI O'RGATISH BO'YICHA OCHIQ AMALIY MASHG'ULOT



Sana: 6-noyabr 2025

O'tkazuvchi: Erdonov Islomiddin, Jismoniy tarbiya va sport kafedrasini o'qituvchisi

Guruh: 3-kurs, 9-JM-2023

Fan: Futbol va uni o'qitish metodikasi

Mavzu: Guruhli kombinatsion texnik-taktik harakatlarni o'rgatish



Bugungi mashg'ulotda talabalar jamoaviy o'yin strategiyalari, to'p uzatish texnikasi, maydonda joy almashish va hujumni samarali tashkil etish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni mustahkamlashdi. Mashg'ulot jarayonida o'qituvchi o'quvchilarga futbol mashg'ulotlarida taktik fikrlashni rivojlantirish va jamoa o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish bo'yicha metodik tavsiyalar berdi.

Ustozning fikri:

> "Zamonaviy futbol faqat individual mahoratga emas, balki to'g'ri tashkil etilgan guruhli harakatlarga asoslanadi. Talabalarning bugungi mashg'ulotdagi faolligi ularning kelajakda malakali murabbiy va sport mutaxassisi bo'lib yetishishlariga mustahkam zamin yaratadi," – deydi Erdonov Islomiddin.

Talabalar mashg'ulot davomida nafaqat texnik harakatlarni bajarish, balki o'yinning samaradorligini oshirish uchun tezkor qaror qabul qilish va strategik fikrlashni amaliyotda qo'llash imkoniyatiga ega bo'ldilar.



# MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR OCHIQ DARS



Sana: 13-noyabr 2025

O'tkazuvchi: Ziyoyev Olim, Jismoniy tarbiya va sport kafedrasining o'qituvchisi

Guruh: 1-kurs, 9-JM-2025

Fan: Milliy va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi

Mavzu: Milliy va harakatli o'yinlar

Bugungi mashg'ulotda talabalar milliy o'yinlarning og'ir atletika turlaridagi ahamiyati, ularni o'qitish uslublari va o'quv jarayoniga tatbiq etish yo'llari bilan tanishdilar. Mashg'ulot davomida nafaqat amaliy mashqlar bajarildi, balki o'yin orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha foydali tavsiyalar ham berildi.

Ustozning fikri:

> "Milliy va harakatli o'yinlar yoshlar uchun faqat sport emas, balki jismoniy tayyorgarlik va tarbiya maktabidir. Talabalar bugungi mashg'ulotda faol ishtirok etib, o'z mahoratlarini amalda sinab ko'rdilar," – deydi Ziyoyev Olim.

Talabalar amaliy mashg'ulot orqali o'yinlarni tashkil etish, texnik harakatlarni bajarish va jismoniy ko'nikmalarini mustahkamlash imkoniga ega bo'ldilar.



# GANDBOLDA ALDAMCHI HARAKATLARNI MUKAMMALLASHTIRISH



Sana: 20-noyabr 2025

O'tkazuvchi: Bo'riyev Ozod, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Guruh: 3-kurs, 10-JM-2023, Jismoniy madaniyat yo'nalishi

Fan: Sport mahoratini oshirish

Bugungi mashg'ulotda talabalar gandboldagi aldamchi harakatlar texnikasini amaliyotda mukammal o'zlashtirdilar.

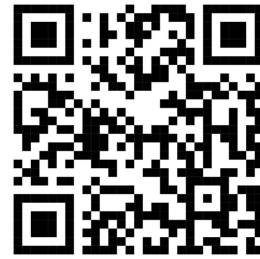
Mashg'ulot davomida zamonaviy texnik harakatlar qo'llanilib, o'yin jarayonida tez va samarali aldamchi usullarni qo'llash bo'yicha ko'nikmalar mustahkamlandi.

Ustozning fikri:

> "Gandbolda muvaffaqiyat faqat tezlik va kuchga emas, balki texnika va taktika ustida ishlashga ham bog'liq. Talabalar bugungi mashg'ulotda faol ishtirok etib, o'z mahoratlarini yanada oshirdilar," – deydi Bo'riyev Ozod.



# OCHIQ DARS: “HARAKATLI O‘YINLAR”



Sana: 27-noyabr 2025

O‘tkazuvchi: Islomov Ilyosjon, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o‘qituvchisi

Guruh: 116-O‘ZT-2025, Jismoniy madaniyat yo‘nalishi

Fan: Jismoniy tarbiya va sport

Dars davomida talabalarga harakatli o‘yinlarning turlari, ta‘lim jarayonidagi ahamiyati hamda ularni tashkil etish va boshqarish usullari amaliy mashg‘ulotlar orqali tushuntirildi.

Ustozning fikri:

> “Harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki jamoaviylik va muvozanatli fikrlashni rivojlantiradi. Talabalar darsda faol ishtirok etib, amaliy ko‘nikmalarini mustahkamlashdi,” – deydi Islomov Ilyosjon.



# YENGIL ATLETIKADA ZAMONAVIY MASHG'ULOT USULLARI



Sana: 20-noyabr 2025

O'tkazuvchi: Ergashev Shoxrux, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Guruh: 2-kurs, 111-JM-2024, Jismoniy madaniyat yo'nalishi

Fan: Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi

Bugungi mashg'ulotda talabalar yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazishning zamonaviy metodlarini o'rgandilar. O'quv jarayonida texnik elementlarni to'g'ri bajarish va baholash usullari amaliyotda mustahkamlandi.

Ustozning fikri:

> "Yengil atletikada muvaffaqiyat texnika va to'g'ri metodikaga bog'liq. Talabalar mashg'ulotda faol ishtirok etib, o'z ko'nikmalarini yanada oshirdilar," – deydi Ergashev Shoxrux.



# FUTBOL ASOSLARI VA HAKAMLIK KO'NIKMALARI



Sana: 18-noyabr 2025

O'tkazuvchi: Tolipov A.A., Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Guruh: 1-kurs, 5-S-25, Sotsiologiya yo'nalishi

Fan: Jismoniy madaniyat va sport



Bugungi mashg'ulotda talabalar futbol o'yinining asosiy qoidalari, hakamlik tamoyillari, maydon tartibi va o'yin jarayonida uchraydigan holatlarning to'g'ri baholanishi bilan tanishdilar. Nazariy tushunchalar amaliyot bilan uyg'unlashtirilib, talabalar o'z bilimlarini sinab ko'rish imkoniyatiga ega bo'ldilar.

Ustozning fikri:

> "Futbol nafaqat sport, balki jamoaviy hamkorlik va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish vositasidir. Talabalar bugungi mashg'ulotda faol ishtirok etdi va o'zlarini sinab ko'rishdi," – deydi Tolipov A.A.



# USTOZ VA MURABBIYLAR FIKRI

“Bugungi kunda jismoniy tarbiya nafaqat mashg‘ulot jarayoni, balki sog‘lom avlod tarbiyasining poydevori sifatida muhim o‘rin egallaydi. Har bir darsda biz talabalarni jismonan chiniqtirish bilan birga, ularda iroda, mas‘uliyat, intizom va tashabbuskorlik kabi sifatlarni shakllantirishga harakat qilamiz.

Talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishi, o‘z ustida ishlashga intilishi va muvaffaqiyat sari odimlashi biz ustozlar uchun eng katta motivatsiyadir. Prezidentimiz tomonidan yaratilayotgan sharoitlardan umumli foydalanib, ularga zamonaviy sport metodikalariga asoslangan ta‘lim berish – bizning sharaflari vazifamizdir.

Sport – bu faqat musobaqa emas, balki insonning hayotiy pozitsiyasi. Sog‘lom fikr, sog‘lom tana va sog‘lom ruhiyat – yoshlarimizning ertangi porloq kelajagini belgilovchi asosiy omillardir.”



JURAYEV SAYIDMURAT SAFAROVICH

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI  
“JISMONIY TARBIYA VA SPORT” KAFEDRASI DOTSENTI



ISLOMOV ILYOSJON

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI O‘QITUVCHISI

“Harakatli o‘yinlar va jismoniy tarbiya jarayoni bugungi ta‘lim tizimida nafaqat sog‘lom avlodni shakllantirish, balki barkamol shaxsni tarbiyalashning eng samarali vositalaridan biridir. Men o‘quv mashg‘ulotlarida aynan o‘yin metodlarining ahamiyatiga alohida e‘tibor beraman. Chunki harakatli o‘yinlar orqali talaba nafaqat jismonan chiniqadi, balki mustaqil fikrlash, vaziyatni to‘g‘ri baholash, jamoada ishlash va tezkor qaror qabul qilish kabi hayotiy ko‘nikmalarga ega bo‘ladi.

Bugungi yoshlar bilan ishlashdan ko‘zlangan asosiy maqsad – ularda sog‘lom turmush tarziga ongli ehtiyojni shakllantirishdir. Mashg‘ulot davomida beriladigan har bir topshiriq, har bir o‘yin, har bir texnik element talaba hayotida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham men darslarni zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etib, ularga nafaqat nazariy bilim, balki amaliy tajriba ham berishga intilaman.

Harakatli o‘yinlar – bu yoshlarning jismoniy sifatlarini, xarakterini, iroda kuchini va ma‘naviy barqarorligini tarbiyalovchi qudratli pedagogik vositadir. Talabalarimizning har bir muvaffaqiyati, erishgan yutuq‘i va o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishi biz ustozlarni yanada ilhomlantiradi.

Men ishonamanki, jismoniy tarbiya va sport sohasida chuqur bilimga ega, jismonan sog‘lom, ma‘naviy yetuk yoshlar kelajakda nafaqat o‘zining, balki Vatanning ham faxriga aylanadi.”

# USTOZ VA MURABBIYLAR FIKRI

“Sportchilarda texnik-taktik bilimlarni shakllantirish jarayoni – bu murakkab, lekin nihoyatda zavqli mehnatdir. O‘quv mashg‘ulotlarida men avvalo talabalar ongida tartib, intizom, mas‘uliyat va aniqlik kabi fazilatlarini mustahkamlashga harakat qilaman. Chunki muvaffaqiyatning asosi – puxta tayyorgarlik va aniq bajarilgan harakatdir.

Kurash va sportning boshqa turlarida hakamlik bilimlarini o‘rgatish esa talabalarni yanada chuqurroq o‘ylashga, adolat tamoyillariga amal qilishga o‘rgatadi. Har bir talabaning fikrlash doirasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va amaliy ko‘nikmalari oshib borayotgani – mening eng katta yutug‘im.

Sport – bu hayot falsafasi. Unda harakat bor, rivojlanish bor, g‘alaba sari intilish bor. Talabalarimiz esa ana shu falsafani chuqur anglab, kelajakda o‘z kasbining fidoyisi bo‘lib yetishishlariga ishonaman.”



ILMATOVA RINATA

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI O‘QITUVCHISI



ZIYOYEV OLIM

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI O‘QITUVCHISI

“Milliy va harakatli o‘yinlar yoshlar tarbiyasining ajralmas qismidir. Bu o‘yinlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki topqirlik, hamkorlik, tezkor qaror qabul qilish kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi. Men o‘quv mashg‘ulotlarida har doim an‘anaviy o‘yinlarning zamon bilan hamnafas yondashuvda qo‘llanishiga e‘tibor beraman. Chunki milliy o‘yinlar – bu ajdodlarimiz qoldirgan bebaho meros, yoshlarimiz ongiga milliy qadriyatlarni singdirishning eng samarali vositasidir.

Talabalarning milliy o‘yinlarga bo‘lgan qiziqishi yil sayin ortayotganini ko‘rib, kelajagimiz sog‘lom, irodali va ma‘naviy yetuk yoshlar qo‘lida bo‘lishiga ishonchim yanada mustahkamlanadi. Bizning vazifamiz – ularga ilmiy asoslangan, metodik jihatdan to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish va har bir darsni hayotiy ahamiyatga ega tajribaga aylantirishdir.”

# USTOZ VA MURABBIYLAR FIKRI

“Futbol va boshqa jamoaviy sport turlari nafaqat jismoniy tayyorgarlik vositasi, balki yosh avlodni ma’naviy va intellektual jihatdan barkamol etib tarbiyalashning samarali pedagogik yo’lidir. Futbol mashg’ulotlarida biz talabalar bilan doimo jamoaviylik, o’zaro hurmat, mas’uliyat va intizom kabi qadriyatlarga alohida e’tibor qaratamiz. Chunki bu fazilatlar sportda ham, hayotda ham muvaffaqiyatning asosi hisoblanadi. Bugungi kunda zamonaviy futbol nafaqat texnik mahorat, balki taktik tafakkur, tezkor fikrlash va vaziyatni to’g’ri baholay olishni ham talab qiladi. Shu bois men mashg’ulotlarda talabalarimga har bir texnik elementning mazmun-mohiyatini chuqur tushuntirish, harakatlarni jamoaviy uyg’unlikda bajarish va o’yin ichidagi mas’uliyatni his qilishni o’rgataman. Futbol o’yinida o’zaro hamkorlik, jamoaning yagona maqsad sari harakat qilishi, har bir o’yinchining mas’uliyatni his etishi juda muhim. Shuning uchun ham mashg’ulotlarimda faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmay, talabalarni strategik fikrlashga, o’z ustida tinimsiz ishlashga va o’z imkoniyatlarini to’liq namoyon etishga undayman. Ishonchim komilki, bugun sport maydonlarida chiniqqan, jismonan baquvvat va ruhiy jihatdan bardoshli yoshlar ertaga jamiyatimizning faol, irodali va vatanparvar vakillariga aylanishadi. Bizning maqsadimiz – yoshlarning iste’dodini yuzaga chiqarish, ularni sog’lom turmush tarziga yo’naltirish va kelajakda o’z sohasining yetuk mutaxassisi bo’lishiga ko’maklashishdir.”



ERDONOV ISLOMIDDIN

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI O’QITUVCHISI



ERGASHEV SHOXRUX

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI O’QITUVCHISI

“Gandbol – bu nafaqat kuch va chaqqonlikni, balki o’quvchi va sportchilarda murakkab vaziyatlarda to’g’ri qaror qabul qilish ko’nikmasini shakllantiradigan sport turi. Bugungi mashg’ulot davomida talabalar to’pni qabul qilish, uzatish, bo’sh zonani topish, himoyani yorib o’tish kabi asosiy texnik harakatlarni puxta o’zlashtirishga intildilar. Ayniqsa, juftlik va kichik guruhlarda bajarilgan taktik mashqlar ularni jamoaviy o’yin madaniyatini rivojlantirdi.\*

Talabalarning faolligi, sportga bo’lgan mas’uliyatli munosabati va yangilikka chanqoqligi tahsinga loyiq. Shubhasiz, ushbu tajribalar ularning kelajakda maktab o’quvchilari bilan samarali dars olib borishi, gandbol elementlarini to’g’ri o’rgatishi va sifatli o’quv jarayonini yaratishida muhim poydevor bo’lib xizmat qiladi.”

# USTOZ VA MURABBIYLAR FIKRI

“Jismoniy tarbiya sohasida yoshlar bilan ishlash – bu yuksak mas’uliyat bilan birga ulkan sharafdir. Zamonaviy sportning rivojlanishi bizdan ham nazariy, ham amaliy jihatdan mukammal yondashuvni talab qiladi. Har bir mashg’ulotda men talabalar ongida sog’lom turmush tarziga bo’lgan to’g’ri qarashni shakllantirish, ularda mustaqil fikrlash va o’z imkoniyatlarini to’g’ri baholay olish kabi ko’nikmalarni rivojlantirishga intilaman.

Sport insonni nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham chiniqtiradi. Shuning uchun har bir talaba sportni faqat dars sifatida emas, balki hayotining ajralmas qismi sifatida qabul qilishi zarur. Yoshlarning intilishi, mehnatsevarligi va o’zini rivojlantirishga bo’lgan ishtiyoqi – biz ustozlarga yanada yuqori marralarni ko’zlashga kuch beradi.”



HUKMAYEV KAMOLIDDIN

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI O’QITUVCHISI



BO’RIYEV OZOD  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI  
O’QITUVCHISI

“Basketbol – bu nafaqat tezlik, chidamlilik va kuchni rivojlantiruvchi sport turi, balki tezkor fikrlash, tez qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlikni shakllantiradigan mukammal mashg’ulotdir.

Mashg’ulotlar davomida talabalar dribbling, to’p uzatish, hujum va himoya taktikalari bo’yicha amaliy ko’nikmalarni chuqur o’zlashtiradilar. Shu bilan birga, o’yin jarayonida sport madaniyati, intizom va o’zaro hurmat kabi shaxsiy sifatlar rivojlanadi.

Basketbol orqali talabalar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradilar, balki stressga chidamlilikni kuchaytirib, sog’lom turmush tarzini hayotiy printsipga aylantiradilar. Ushbu sport turi shuningdek, shaxsiy intizom, qat’iyat va maqsad sari harakat qilishni o’rgatadi, bu esa kelajakdagi har qanday faoliyatda muhim ahamiyat kasb etadi.”

# USTOZ VA MURABBIYLAR FIKRI

”Sogʻlom turmush tarzi – har bir insonning eng katta boyligi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar nafaqat tananing sogʻlom rivojlanishini taʼminlaydi, balki insonning ruhiy holati, diqqat qobiliyati va stressga chidamliligini ham yaxshilaydi.

Yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati va mushaklar chidamliligini rivojlantirish orqali talabalar oʻz organizmini har tomonlama mustahkamlaydi. Shu bilan birga, muntazam jismoniy faollik kishi ichki intizomini, vaqtni samarali boshqarish qobiliyatini va qatʼiyatini oshiradi.

Harakat va sport orqali yoshlar oʻzlarini tanishadi, jamoaviy hamjihatlikni rivojlantiradi va sogʻlom raqobat muhitida oʻsadi. Sogʻlom tanaga ega boʻlgan inson hayotdagi barcha maqsadlariga erishishda kuchliroq, bardoshlik va qatʼiyatga ega boʻladi.

Shuning uchun har birimiz uchun muntazam jismoniy faollik, sogʻlom ovqatlanish va foydali odatlar – hayotiy ustunlikdir. Bugun boshlang, kichik qadamlar bilan harakatni hayotingizning doimiy qismiga aylantiring va sogʻlingizni mustahkamlang. Sogʻlom tanadan boshlanadigan muvaffaqiyat, ruhiy barqarorlik va yuksak natijalar sizni kutmoqda.”



GʻANIYEV SUXROB  
”JISMONIY TARBIIYA VA SPORT” KAFEDRASI  
OʻQITUVCHISI



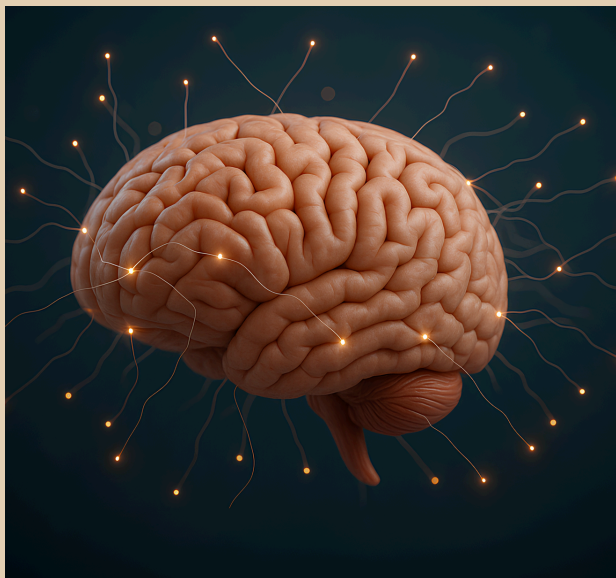
TOLIPOV AZIZBEK  
”JISMONIY TARBIIYA VA SPORT” KAFEDRASI  
OʻQITUVCHISI

”Zamonaviy taʼlim jarayonida jismoniy tarbiya nafaqat sogʻlom tana, balki barkamol shaxsni shakllantirishda muhim oʻrin tutadi. Har bir talaba uchun interaktiv, amaliy va nazariy mashgʻulotlar orqali nafaqat jismoniy koʻnikmalar, balki intellektual va ijtimoiy qobiliyatlar ham rivojlanadi.

Maqsad – yoshlarni mustaqil fikrlashga, ijodkorlikka va jamoaviy hamkorlikka oʻrgatish, sport orqali hayotiy koʻnikmalarni shakllantirishdir. Zamonaviy taʼlim tizimi jismoniy faoliyatni innovatsion metodlar bilan boyitadi, raqamli va texnologik imkoniyatlardan samarali foydalanishni oʻrgatadi.

Bugungi yosh avlod uchun sogʻlom turmush tarzi va jismoniy faollik – bu muvaffaqiyat sari ishonchli poydevor. Harakat qiling, oʻrganing va sogʻlom hayotning barcha afzalliklaridan foydalaning.”

# Sport va Inson Organizmi: 6 ta Ilmiy Asoslangan Fakt



## 1. JISMONIY MASHQLAR MIYANING RIVOJLANISHINI JADALLASHTIRADI

Zamonaviy neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faoliyat miya hujayralari o'rtasidagi neyron aloqalarni mustahkamlaydi. Bu esa xotira, diqqat, tez fikrlash va ijodiy tafakkur jarayonlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Har kuni 30 daqiqa mo'tadil mashq bajarish o'quvchilar va talabalar aqliy ishlash samaradorligini 20% gacha oshiradi.

## 2. SPORT YURAK-QON TOMIR TIZIMINING ENG ISHONCHLI "HIMOYACHISI"

Fiziologlarning fikricha, muntazam jismoniy mashq yurak mushagining qisqaruvchanligini kuchaytiradi, tomirlarning elastikligini oshiradi va qon bosimini me'yorlashtiradi. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, faol hayot tarziga ega bo'lgan kishilarda yurak xastaligi xavfi 40% ga kamayadi. Bu sportning eng muhim sog'lomlashtiruvchi xususiyatlaridan biridir.



## 3. HARAKAT STRESSNI KAMAYTIRADI VA RUHIY BARQARORLIKNI OSHIRADI

Sport paytida organizmda "baxt gormonlari" – endorfin, serotonin va dopamin ajraladi. Ular kayfiyatni ko'taradi, tashvish va zo'riqishni kamaytiradi. Mutaxassislarining ta'kidlashicha, muntazam mashq qiladigan insonlar depressiya va stressdan 2-3 barobar tez chiqib ketadi, o'zini ancha tetik va faol his qiladi.



# Sport va Inson Organizmi: 6 ta Ilmiy Asoslangan Fakt



## 4. SPORT IMMUN TIZIMINI FAOLLASHTIRADI

Mo'tadil jismoniy faoliyat oq qon tanachalari – limfotsitlar va fagotsitlarning faoliyatini kuchaytiradi. Bu esa organizmning viruslar va bakteriyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, haftasiga 3–4 marotaba sport bilan shug'ullanadigan insonlarda shamollash va gripp bilan kasallanish ko'rsatkichlari 28–30% past bo'ladi.

## 5. HARAkat SUYAK VA MUSHAK TIZIMINI MUSTAHKAMLAYDI

Yuklama bilan bajariladigan mashqlar suyak to'qimasining zichligini oshiradi, mushak tolalarini rivojlantiradi va bo'g'imlarning barqarorligini ta'minlaydi. Yoshlarning o'sish davrida sport bilan muntazam shug'ullanish kelajakdagi osteoporoz, skolioz va mushak sustligi kabi muammolarning oldini oladi. Mutaxassislar yugurish, sakrash, kurash, suzish kabi mashqlarni eng samarali vositalar sifatida ko'rsatadi.





## 6. SPORT HAYOT DAVOMIYLIGINI UZAYTIRADI

Dunyoning etakchi ilmiy markazlari o'tkazgan tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi: jismoniy faollik hayot davomiyligini o'rtacha 5–7 yilga uzaytiradi. Sababi – sport metabolizmni normallashtiradi, tana vaznini me'yorlashtiradi, surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi va qarish jarayonini sekinlashtiradi. Har kuni bajariladigan kichik jismoniy mashqlar ham katta natija berishi isbotlangan.





## “Al Ain International Cup”, final

 O'zbekiston 0 — 0 Eron  (pen. 4:3)

Futbol bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi BAAda o'tgan xalqaro o'rtoqlik turnirida g'alaba qozondi. Finalda Eron bilan bellashgan jamoamiz penaltilar seriyasida ustun keldi.

# CHAMPIONS





# 96 TA MEDAL JAMG'ARGAN O'ZBEKISTON DELEGATSIYASI RIYOD-2025 ISLOM BIRDAMLIGI O'YINLARINI IKKINCHI O'RINDA YAKUNLADI



O'zbekiston delegatsiyasi VI Islom birdamligi o'yinlaridagi ishtirokini yakunladi. Saudiya Arabistonining Ar-Riyod shahri mezbonlik qilgan bu gali musobaqada muzaffar sportchilarimiz 29 ta oltin, 35 ta kumush va 32 ta bronza medallari bilan 57 mamlakat orasida umumjamo'a hisobida Turkiyadan keyin ikkinchi o'rinni egallashdi.



Atletlarimiz tomonidan qo'lga kiritilgan ushbu muvaffaqiyat mamlakatimizning Islom birdamligi sport assotsiatsiyasiga a'zo davlatlar orasida yirik sport derjalaridan biri ekanini yana bir karra ko'rsatdi.

O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi barcha sportchi va murabbiylarni, federatsiya va assotsiatsiyalarni, qolaversa, millionlab yurtdoshlarimizni mazkur musobaqada qo'lga kiritilgan ulkan g'alaba bilan samimiy muborakbod etadi.



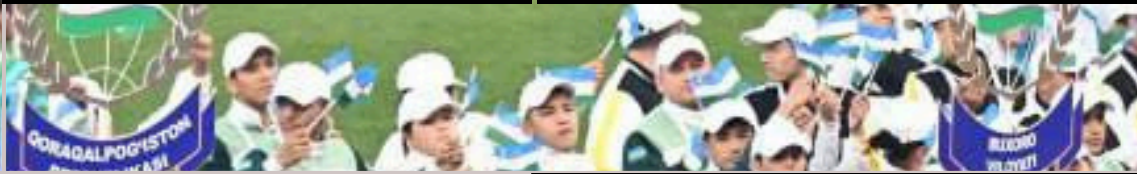
IDE WORLD CUP  
OA 2025



**WINNER**

Javokhir Sindarov





Olimpiya  
shaharchasidagi  
stadionda davlatimiz  
rahbari ishtirokida  
Prezident  
Olimpiadasining ochilish  
marosimi bo'lib  
o'tmoqda.

Prezident Shavkat  
Mirziyoyev Prezident  
Olimpiadasining tantanali  
ochilishida ishtirok etdi.  
Marosimdan so'ng  
davlatimiz rahbari  
shaxmatchimiz Javohir  
Sindarov bilan telefon  
orqali muloqot qildi.



# FIDE Jahon kubogining eng yosh chempioni Javohir Sindorov tantanali kutib olindi

Hindistonda o'tgan shaxmat bo'yicha FIDE Jahon kubogida g'alaba qozongan hamyurtimiz Javohir Sindorov poytaxtimizga qaytib keldi. Grossmeysterimizni O'zbekiston Respublikasi Bosh vaziri Abdulla Aripov boshchiligidagi Sport vazirligi, MOQ, Yoshlar ishlari agentligi va mamlakat shaxmat federatsiyasi rahbariyati, katta sport jamoatchiligi tantanali kutib oldi.



**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

