

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

# SPORT HAYOTI



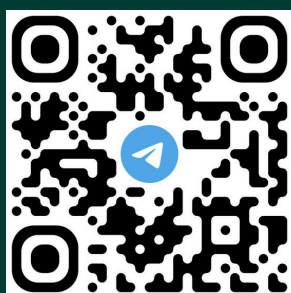
JISMONIY TARBIYA,  
SPORT VA SOG'LOM  
TURMUSH TARZIGA  
BAG'ISHLANGAN ILMIY

AMALIY JURNAL  
"SPORT BILAN  
YASHAYMIZ!"

# 2 SON

Oktyabr

2025-yil



# Tahririyatdan soʻz

Bugungi kunda sport — yoshlarning barkamol avlod sifatida shakllanishida, ularning irodasi, gʻayrati va maʼnaviy yetukligini tarbiyalashda eng muhim omillardan biridir. Denov Tadbirkorlik va Pedagogika instituti “SPORT HAYOTI” jurnali tahririyati sifatida bizning bosh maqsadimiz — institutimizda sport hayotining har bir jabhasini yoritish, talaba-yoshlarning yutuqlarini targʻib etish va sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilishdan iboratdir.

Jurnal sahifalarida institut sportchilari, murabbiylar, jamoalar faoliyati, musobaqalar hamda talabalarning sportdagi muvaffaqiyatlari haqida maqolalar, intervyular va tahliliy chiqishlar berib boriladi. Bizning nashr — nafaqat sportni, balki mehnat, fidoyilik va jamoaviylik ruhini ulugʻlaydi.

“SPORT HAYOTI” — bu gʻalaba sari intilayotgan har bir yoshning hayoti, orzusi va kuch-qudratining ifodasidir.

Biz sport orqali yoshlar qalbida ijobiy energiya, qatʼiyat va yurtga sadoqat tuygʻusini yanada mustahkamlashga xizmat qilamiz.

Hurmat bilan,  
“SPORT HAYOTI” jurnali  
tahririyati  
Denov Tadbirkorlik va  
Pedagogika instituti.

## SPORT HAYOTI JURNALI TAHRIRIYATI JAMOASI

Bosh muharrir: Oybek Ruziyev

Masʼul muharrir: Jurayev Sayidmurat

Yordamchilar: Sattorov Sardor  
Shoxrux Ergashev  
Ozod Boʻriyev  
Islomov Ilyosjon  
Erdonov Islomiddin  
Suxrob Gʻaniyev  
Ziyoyev Olim  
Tolipov Aziz

# MUNDARIJA



1

**Sport hayotidan  
lavhalar 4-25- betlar**

2

**Ochiq dars 26-30-betlar  
mashg'ulotlari**

3

**Sport va inson organizmi  
haqida 6 ta ilmiy  
asoslangan fakt  
31-32-betlar**

4

**Ustoz va murabbiylar  
fikri 33-34-betlar**

5

**Ilmiy maqola va  
Tadqiqotlar 35-36-betlar**

6

**Sport yangiliklari  
37-39-betlar**

# DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTINING XALQARO HAMKORLIGI KENGAYMOQDA

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti xalqaro ta'lim aloqalarini mustahkamlash, ilg'or xorijiy tajribani o'rganish va talabalar uchun yangi imkoniyatlar yaratish yo'lida izchil ish olib bormoqda.

Shu maqsadda institutning O'quv ishlari bo'yicha prorektori Bo'tayev Usmonjon Xayrullayevich xorijiy tillar va adabiyot hamda jismoniy tarbiya fakultetlarining to'rt nafar iqtidorli talabasi bilan birgalikda Turkiya Respublikasining nufuzli Firat universitetiga tashrif buyurdi.

Mazkur tashrif "Akademik mobillik dasturi" doirasida amalga oshirilib, institut talabalari bir semestr davomida Firat universitetida tahsil olishlari rejalashtirilgan.

Tashrif davomida delegatsiya universitet rektori Fahriddin Go'g'tosh bilan uchrashuv o'tkazdi. Uchrashuvda ikki oliy ta'lim muassasasi o'rtasidagi o'zaro hamkorlikni yanada kengaytirish, ta'lim va ilmiy loyihalar bo'yicha qo'shma tashabbuslarni amalga oshirish, hamda akademik almashinuv dasturlarini rivojlantirish masalalari muhokama qilindi.

Mazkur tashrif Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining xalqaro nufuzini yanada oshirish, ta'lim sifatini yuksaltirish va talabalar uchun zamonaviy xalqaro tajribadan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish yo'lidagi muhim qadamlardan biri bo'ldi.



# TALABALAR AL-HAKIM AT-TERMIZIY ZIYORATGOHIGA SAYOHAT QILISHDI

Pedagogika fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari o'rtasida ichki turizmni rivojlantirish va muqaddas qadamjolar bilan yaqindan tanishtirish maqsadida Al-Hakim at-Termiziy ziyoratgohiga sayohat tashkil etildi.



Mazkur safar institutning Yoshlar masalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektori A. Mengliboyev hamda tyutor R. Salamov boshchiligida o'tkazildi.

Sayohat davomida birinchi prorektor ziyorat madaniyati, Al-Hakim at-Termiziyning hayoti va ilmiy merosi, shuningdek, ziyoratgohning tarixiy ahamiyati haqida talabalar uchun qiziqarli ma'lumotlar berdi.

Tadbir yakunida talabalar bilan ma'naviyat, vatanparvarlik va milliy qadriyatlar mavzusida suhbat va fikr almashuvlar o'tkazildi. Ushbu tashabbus yoshlarning tarixiy merosga bo'lgan hurmatini oshirish va ma'naviy dunyoqarashini kengaytirishga xizmat qildi.

# FAXRIMIZ – YOSH SPORTCHILAR

## HIKMATOVA JASMINA: INSTITUTIMIZ G'URURI



2025-yil 7–12-oktabr kunlari Toshkent shahrida kikkboxing bo'yicha o'tkazilgan Xalqaro Jahon chempionati yurtimiz sport tarixida yana bir yorqin sahifa bo'ldi. Ushbu nufuzli musobaqada Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich talabasi Hikmatova Jasmina munosib ishtirok etib, faxrli uchinchi o'rinni egalladi.

Mazkur xalqaro chempionatda dunyoning turli davlatlaridan kelgan sportchilar ishtirok etgan bo'lib, musobaqa yuqori saviyada tashkil etildi. Jasminaning o'ziga xos g'ayrati, matonati va irodasi natijasida u chempionatda faxrli o'rin egallab, institutimiz hamda yurtimiz sharafigi munosib himoya qildi.

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti jamoasi Hikmatova Jasminaning ushbu yutug'ini institut g'ururi sifatida baholab, uni chin dildan tabriklaydi. Uning bu natijasi nafaqat institut, balki butun yosh avlod uchun ibrat bo'lib xizmat qiladi.



# CHEMPION TALABALAR TAQDIRLANDI



Shuningdek, Jismoniy madaniyat yoʻnalishi 3-bosqich talabasi Abdulaxatov Alimardon sportning Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritilgan “Dzyudo” turi boʻyicha oʻtkazilgan Respublika birinchiligida 81 kilogramm vazn toifasida ishtirok etib, barcha raqiblaridan ustun kelgan holda birinchi oʻrinni qoʻlga kiritdi. Mazkur musobaqalarda erishilgan yutuqlar nafaqat talabalarning individual mehnati, balki institutda jismoniy madaniyat yoʻnalishiga berilayotgan eʼtibor, ilmiy va amaliy tayyorgarlikning samarasi ekanligini yaqqol koʻrsatadi.

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida xalqaro hamda respublika miqyosida yuksak natijalarga erishgan talabalarni taqdirlash marosimi boʻlib oʻtdi. Tadbir institut rektori O.A. Roʻziyev boshchiligida tashkil etildi.



Jismoniy madaniyat taʼlim yoʻnalishi 1-bosqich talabasi Hikmatova Jasmina “Kikboksing” sport turi boʻyicha Toshkent shahrida oʻtkazilgan Jahon chempionatida 70+ kilogramm vazn toifasida munosib ishtirok etib, faxrli uchinchi oʻrinni egalladi.



# “TALABA – YUGUR” KO‘NGILLILAR yugurish MUSOBAQASI BO‘LIB O‘TDI



Surxondaryo viloyati bo‘yicha oliy ta‘lim muassasalari talabalari o‘rtasida o‘tkazilayotgan “Talaba – yugur” ko‘ngillilar yugurish musobaqasi Termiz shahrida o‘z faoliyatini boshladi.



Mazkur sport tadbiri yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb etish, jismoniy faollikni oshirish hamda talaba yoshlar o‘rtasida do‘stona munosabatlarni mustahkamlash maqsadida tashkil etilgan.



Musobaqada viloyatdagi turli oliy o‘quv yurtlari jamoalari qatori Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti talabalari ham faol ishtirok etishmoqda. Institut jamoasining ushbu musobaqadagi ishtiroki talabalarda sportga bo‘lgan qiziqishni yanada kuchaytiradi, jismoniy madaniyat sohasida sog‘lom raqobat muhitini shakllantiradi.



Tadbir davomida ishtirokchilar o‘rtasida sog‘lom raqobat, sport ruhini yuksaltirish va jamoaviy hamjihatlik muhitini mustahkamlashga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

# “BESH TASHABBUS” DOIRASIDA BADMINTON BO‘YICHA INSTITUT BIRINCHILIGI O‘TKAZILDI

Talabalar salomatligini jismoniy faollik orqali mustahkamlash, ularning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish maqsadida “Besh tashabbus” doirasida o‘tkazilayotgan sport musobaqalari izchil davom etmoqda.



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining Sh. Rashidov ko‘chasidagi binosi sport zalida badminton turi bo‘yicha institut birinchiligi musobaqasi bo‘lib o‘tdi.

Musobaqa yakunlariga ko‘ra:

Yigitlar o‘rtasida:

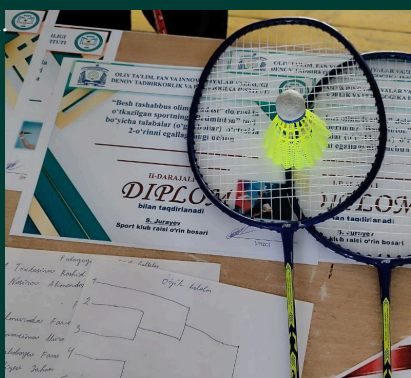
- 1-o‘rinni — Nosirov Alimardon (Pedagogika fakulteti, Jismoniy madaniyat yo‘nalishi),
- 2-o‘rinni — To‘xtasinov Rashidbek (Pedagogika fakulteti, Jismoniy madaniyat yo‘nalishi),
- 3-o‘rinni — Musurmonov O‘ral (Aniq va tabiiy fanlar fakulteti, Arxitektura yo‘nalishi) egalladilar.

Qizlar o‘rtasida:

- 1-o‘rinni — Bozorova Ruxshona (Aniq va tabiiy fanlar fakulteti),
- 2-o‘rinni — Ziyodova Sevinch (Filologiya fakulteti),
- 3-o‘rinni — Xusanova Munisa (Aniq va tabiiy fanlar fakulteti) egalladilar.

Musobaqa yakunida g‘oliblar institut rektori va sport klubi tomonidan diplom hamda vaucherlar bilan taqdirlandilar.

Mazkur tadbir talabalar orasida sog‘lom raqobatni shakllantirish, sport madaniyatini oshirish va jismoniy faollikni keng targ‘ib etishga xizmat qildi.



# Institutda basketbol bo'yicha qizg'in bellashuvlar: "Besh tashabbus olimpiadasi" bo'lib o'tdi!

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida "Besh tashabbus olimpiadasi" hamda "Yangi O'zbekiston olimpiya cho'qqilari" dasturlari doirasida o'tkazilayotgan basketbol bo'yicha institut birinchiligi musobaqalari yuqori ruhda o'tdi.



"Sport hayoti" jurnali jamoasi musobaqa jarayonini joyida kuzatdi. Har bir jamoaning g'alabaga bo'lgan intilishi, talabalar zalni to'ldirgan hayajonli qarsaklar — ularning barchasi sport muhitining haqiqiy bayramini yaratdi.

👩‍🦰 Qizlar o'rtasida:

- 🥇 1-o'rin — Aniq va tabiiy fanlar fakulteti
- 🥈 2-o'rin — Filologiya fakulteti
- 🥉 3-o'rin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti

👦 O'g'il bolalar o'rtasida:

- 🥇 1-o'rin — Pedagogika fakulteti
- 🥈 2-o'rin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti
- 🥉 3-o'rin — Aniq va tabiiy fanlar fakulteti

🗣️ Muxbirimiz joyidan intervyular:

> Muxbir: "Bellashuvlar juda murosasiz kechdi. O'yin davomida jamoangizni qanday ruhlantirdingiz?"

(Pedagogika fakulteti, sardor):

"Biz jamoaviy harakatni ustun qo'ydik. Har bir o'yinchi bir-birini qo'llab-quvvatladi. Shuning uchun g'alaba ham bizniki bo'ldi."

> Muxbir: "Qizlar jamoangiz institut birinchiligini qo'lga kiritdi. Bu siz uchun nimaning anglatadi?"

(Aniq va tabiiy fanlar fakulteti):

"Bu g'alaba — bizning mehnatimiz va jamoaviy ishonchimiz natijasi. Institutda sportga bunday e'tibor berilayotgani quvonarli."

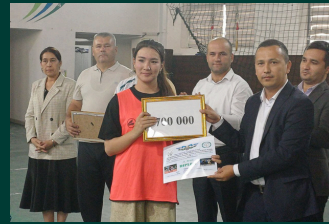
> Muxbir: "Musobaqadan olgan asosiy taassurotingiz qanday?"

(Tadbirkorlik fakulteti):

"O'yinlar juda yuqori saviyada tashkil etildi. Hakamlar adolatli bo'ldi, muhit esa haqiqiy sport bayramiga aylandi."

🗣️ "Sport hayoti" jurnali muxbiri joyidan xabar beradi:

> "Musobaqa davomida talabalar o'rtasida do'stlik, sport ruhi va institutga bo'lgan faxr tuyg'usi yaqqol sezildi. Bunday tadbirlar yoshlarni sog'lom raqobatga chorlaydi."



# Milliy kurash bo'yicha institut birinchiligi bo'lib o'tdi



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining “Bogʻ” koʻchasidagi binosida joylashgan sport zalida “Talabalar ligasi”, “Besh tashabbus olimpiadasi” va “Yangi Oʻzbekiston olimpiya choʻqqilari” dasturlari doirasida milliy kurash boʻyicha institut birinchiligi oʻtkazildi.

Mazkur musobaqa talabalarda milliy qadriyatlarimizdan biri — kurash sport turiga boʻlgan qiziqishni oshirish, jismoniy barkamollikni rivojlantirish hamda sport orqali doʻstlik va sogʻlom raqobat muhitini mustahkamlash maqsadida tashkil etildi.

👏 Bellashuvlar davomida oʻgʻil bolalar 5 ta, qizlar esa 4 ta vazn toifasida gʻoliblik uchun kuch sinashdilar. Har bir toifa vakillari oʻz mahoratini, sabr-toqatini va gʻalabaga ishtiyoqini namoyon etishdi.

🏆 Gʻolib sportchilar institut rahbariyati tomonidan faxriy diplom va esdalik sovgʻalari bilan taqdirlandilar.



# Gandbol bo'yicha institut birinchiligi yakunlandi

Natijalar quyidagicha bo'ldi:

- 🏆 O'g'il bolalar o'rtasida:
  - o'rin — Pedagogika fakulteti
  - o'rin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti

- 🏆 Qizlar o'rtasida:
  - o'rin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti
  - o'rin — Aniq va tabiiy fanlar fakulteti
  - o'rin — Filologiya fakulteti

## 🏆 Musobaqadan intervyular

Pedagogika fakulteti jamoasi sardori :

> “Jamoamiz bilan bu musobaqaga uzoq tayyorgarlik ko'rdik. Har bir o'yin biz uchun sinov bo'ldi, lekin eng muhimi – biz bir-birimizga ishonishni o'rgandik. Bu g'alaba – jamoaviy mehnat natijasi.”

Musobaqa hakami – SH. Ergashev:

> “Talabalar orasida sportga bo'lgan qiziqish yildan-yilga ortib bormoqda. Gandbol – jismoniy chiniqish, chaqqonlik va tezkor fikrlashni talab etuvchi o'yin. Bugungi musobaqa yuqori saviyada tashkil etildi.”

Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti jamoasi sardori

> “Qizlar jamoasi sifatida biz uchun har bir uchrashuv tajriba bo'ldi. Natijadan mamnumiz, kelgusi musobaqalarda birinchi o'rinni olishga harakat qilamiz.”

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida “Talabalar ligasi”, “Besh tashabbus olimpiadasi” hamda “Yangi O'zbekiston olimpiya cho'qqilari” sport musobaqalari doirasida gandbol sport turi bo'yicha institut birinchiligi musobaqasi bo'lib o'tdi.

Bellashuvlar davomida talabalar o'zlarining chaqqonligi, jismoniy tayyorgarligi va jamoaviy o'yin madaniyatini namoyon etishdi.



Yakuniy natijalarga ko'ra g'oliblar quyidagicha aniqlandi:

🏆 Yigitlar o'rtasida:

- 1 Muxammadiyev Abbas — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti
- 2 Hakimov Nodirbek — Pedagogika fakulteti
- 3 Xolmurodov Sherbek — Aniq va tabiiy fanlar fakulteti

🏆 Qizlar o'rtasida:

- 1 Xo'jamqulova Dilnoza — Pedagogika fakulteti
- 2 Normuratova Madina — Filologiya fakulteti
- 3 Muhiddinova Maftuna — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti

Musobaqa yakunida g'olib va sovrindor talabalar institut rahbariyati tomonidan diplom, esdalik sovg'alari va vaucherlar bilan taqdirlandilar.

🏆 Musobaqa ishtirokchilari fikrlaridan

Muxammadiyev Abbas, yigitlar o'rtasida 1-o'rin sohibi:

> “Bu musobaqa menga o'z ustimda ishlash uchun katta turtki bo'ldi. Har bir raqib kuchli edi, lekin sportda eng asosiysi — sabr va e'tibor. G'alabamni jamoamga bag'ishlayman.”

Xo'jamqulova Dilnoza, qizlar o'rtasida 1-o'rin sohibasi:

> “Stol tennisi nafaqat jismoniy, balki aqliy mashq hamdir. Har bir zarba aniqlik va tezkor fikrlashni talab qiladi. Bu g'alaba mening keyingi musobaqalarga bo'lgan ishonchimni yanada mustahkamladi.”

Musobaqa hakami Sh. Ergashev:

> “Bellashuvlar yuqori sport madaniyatida o'tdi. Talabalar o'rtasida sog'lom raqobat, hurmat va jamoaviylikni ko'rish biz uchun eng katta natija.”

# DTPIda stol tennisi bo'yicha institut birinchiligi musobaqasi o'tkazildi

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish hamda iqtidorli sportchilarni aniqlash maqsadida “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida stol tennisi bo'yicha institut birinchiligi musobaqasi bo'lib o'tdi.

Musobaqa davomida ishtirokchilar o'zlarining chaqqonligi, e'tibor va texnik mahoratini namoyon etishdi. Bellashuvlar yuqori ruhda, sportga xos halollik va do'stona muhitda o'tdi.



# IBRAT: ILM VA SPORT UYG'UNLIGI YO'LIDA

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchilari tomonidan talabalar ta'lim sifatini yanada oshirish, ilmiy manbalar fondini boyitish maqsadida qimmatli adabiyotlar institut Axborot-resurs markaziga (ARM) topshirildi.

Kafedra o'qituvchilari I. Islomov va S. G'aniyevlar tomonidan "Sport menejmenti" hamda "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish" nomli 8 dona o'quv darslik va qo'llanmalar ARM fondiga taqdim etildi. Ushbu kitoblar sport sohasida boshqaruv, menejment va tashkilotchilik bilimlarini chuqurroq o'rganishda talabalarga muhim manba bo'lib xizmat qiladi.



Shuningdek, kafedra o'qituvchisi Rinata Ilmatova o'zining "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" nomli kitobidan 10 nus'hani ARM fondiga topshirdi.

Mazkur qo'llanma orqali talabalar milliy va zamonaviy kurash turlarining kelib chiqish tarixi, asosiy qoidalari, texnik va taktik tayyorgarlik usullari bilan batafsil tanishish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

> "Bunday sovg'alar nafaqat kitob fondini boyitadi, balki yosh avlodga ilmga, sportga va o'qituvchilik kasbiga hurmat tuyg'usini yanada kuchaytiradi."

✦ Ushbu ezgu tashabbus jismoniy tarbiya sohasida ilm va amaliyotni uyg'unlashtirish yo'lida o'rnak bo'lib xizmat qilmoqda.

# Mini-futbol jamoasining mashg'ulot jarayoni – g'alabaga intilish ruhi



“Sport hayoti” jurnali muxbirlari Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida faoliyat yuritayotgan mini-futbol jamoasining mashg'ulot jarayonida bo'lishdi.



Mazkur mashg'ulot murabbiy I. Erdonov rahbarligida o'tkazilib, futbolchilar jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, tezkorlik hamda jamoaviy o'yin uslublarini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratishdi.

Mashg'ulot davomida futbolchilarning o'zaro jipsligi, mehnatsevarligi va g'alabaga bo'lgan ishtiyoqi yaqqol sezilib turdi.



🏆 Jamoamiz bu yilgi “Besh tashabbus olimpiadasi” hamda “Talabalar ligasi” musobaqalarining viloyat bosqichlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, Respublika final bosqichi yo'llanmasini qo'lga kiritishni maqsad qilgan.

📸 Mashg'ulotlardan olingan lavhalar futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, bir-biriga bo'lgan ishonchi va jamoaviy ruhini yaqqol aks ettiradi.



## **INTERVYU: I. ERDONOV, MURABBIY – “YOSHLARIMIZDA KATTA SALOHİYAT BOR”**

> — Bizning jamoa yosh, lekin juda iqtidorli. Har bir o‘yinchi o‘z ustida tinimsiz ishlayapti. Maqsadimiz — nafaqat musobaqalarda g‘alaba qozonish, balki talabalarda sportga muhabbat, intizom va jamoaviylik ruhini shakllantirishdir. Yoshlarimizda katta salohiyat bor, agar mehnatsevarlikni davom ettirishsa, yirik musobaqalarda ham natija ko‘rsatishlariga ishonaman.

## **INTERVYU: BADALOV DIYOR – “HAR BIR MASHG‘ULOT BIZNI MAQSADIMIZGA YAQINLASHTIRADI”**

> — Har bir mashg‘ulot biz uchun yangi tajriba. Murabbiyimizning tavsiyalari asosida ishlash bizga nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlanish imkonini beradi. Oldinda muhim musobaqalar kutmoqda, bizning maqsadimiz — Respublika bosqichida institutimiz nomini faxr bilan himoya qilish.



## **INTERVYU: SAIDOV RAMZIDDIN – “BIR JAMOA, BITTA YURAK BILAN MAYDONGA CHIQAMIZ”**

> — Jamoamizdagi muhit juda ijobiy. Har bir o‘yinchi g‘alabaga bo‘lgan ishtiyoq bor. Mashg‘ulotlarda bir-birimizni qo‘llab-quvvatlaymiz, bu esa bizni yanada kuchli qiladi. Bizning shiorimiz — “Bir jamoa, bitta yurak!”



# Futbol mashg'ulotida amaliy tajriba

Bugun Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarining amaliyot mashg'uloti doirasida futbol bo'yicha amaliy dars tashkil etildi.

Mazkur mashg'ulotni yosh va iqtidorli murabbiy Badalov Diyor olib bordi. Tadbirda 2-kurs Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari o'zlarining amaliyot rahbari Ozod Bo'riyev boshchiligida ishtirok etishdi.

Murabbiy Badalov Diyor mashg'ulot davomida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsiyasi hamda o'yin davomida harakat uyg'unligini oshirishga alohida e'tibor qaratdi.

⚽ Ushbu amaliy mashg'ulot talabalarga kelajakdagi murabbiylik faoliyati uchun muhim tajriba, sport mashg'ulotlarini tahlil qilish va rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini berdi.



# OTM va mahalla hamkorligida o'ртоqlik uchrashuvi

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish maqsadida OTM va mahalla hamkorligida mini futbol bo'yicha o'ртоqlik uchrashuvi tashkil etildi.

✦ Uchrashuv Denov futbol ligasi doirasida o'tkazilib, unda Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti talabalari ishtirokida shakllantirilgan "Chochtepa" hamda "Guliston Union" jamoalari o'zaro kuch sinashdilar.

⚡ Bellashuv jarayoni do'stona, ammo raqobat ruhida kechdi. Futbolchilar o'z jamoalari sharafini himoya qilib, g'alaba uchun astoydil kurashdilar. Natijada murosasiz o'tgan bahsda "Chochtepa" jamoasi 3:2 hisobida g'alaba qozondi.

🏆 Tadbir yakunida ikki jamoa a'zolari, shuningdek tashkiliy jamoa vakillari faol ishtirokchilarga minnatdorchilik bildirdilar.

◆ Bunday sport uchrashuvlari yoshlarni do'stlik, jipslik va sog'lom turmush tarziga chorlash, hamda mahalla va oliy ta'lim muassasalari hamkorligini mustahkamlash yo'lida muhim ahamiyat kasb etadi.





## DO'STLIK ELCHISI — YOSHLAR FAXRI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi, 2-kurs talabasi Sattorov Sardor Sunnatulloevich xalqaro miqyosda o'tkazilgan "Millatlar mozaikasi" festivalida faol ishtiroki va yoshlar orasida do'stlik, hamjihatlik g'oyalarini targ'ib etgani uchun "Do'stlik elchisi" ko'krak nishoni bilan taqdirlandi.

🏆 Mazkur yutuq Jadidlar xalqaro ilmiy tadqiqotlar assotsiatsiyasining 2025-yil 10-sentyabrdagi 77-sonli buyrug'i asosida topshirilgan bo'lib, xalqaro miqyosda ijtimoiy, madaniy va ma'naviy faoliyat olib borayotgan yoshlar uchun katta e'tirof hisoblanadi.

Bu nishon — Sattorov Sardorning tashabbuskorligi, fidoyiligi va yoshlar o'rtasida do'stlik ruhini mustahkamlashdagi faoliyatining yorqin ifodasidir.

🗣️ Sattorov Sardor bilan qisqa suhbat

— Ushbu mukofot siz uchun nimani anglatadi?  
 — Bu mukofot men uchun faxrli daqiqa va mas'uliyat. "Do'stlik elchisi" nishoni yoshlar orasida do'stlik, hamjihatlik va millatlararo birdamlikni targ'ib etish yo'lida yanada faol bo'lishga undaydi.

— Kelgusidagi maqsadlaringiz qanday?  
 — Ilm va sportni uyg'unlashtirib, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish niyatidaman. Institutimiz nomini har sohada munosib himoya qilishni davom ettiraman.



# “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida — Workout musobaqasi



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida talabalar salomatligini mustahkamlash, sogʻlom turmush tarzini targʻib etish va sportga boʻlgan qiziqishni oshirish maqsadida Workout sport turi boʻyicha musobaqa tashkil etildi. Mazkur bellashuv “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida oʻtkazildi.

🏆 Musobaqa natijalari:

🥇 1-oʻrin — Pedagogika fakulteti jamoasi

🥈 2-oʻrin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti jamoasi

🥉 3-oʻrin — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti jamoasi

🎁 Gʻolib jamoalar esdalik sovgʻalari va vaucherlar bilan taqdirlandilar.



Mazkur tadbir talabalar orasida sport madaniyatini shakllantirish, sogʻlom turmush tarzini keng targʻib etish, shuningdek jamoaviylik va doʻstlik ruhini mustahkamlashga xizmat qildi.

# “BESH TASHABBUS OLIMPIADASI” DOIRASIDA FAKULTETLARARO STRIDBOL BIRINCHILIGI O‘TKAZILDI

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida sportning “Stridbol” turi bo‘yicha fakultetlararo institut birinchiligi musobaqasi bo‘lib o‘tdi.



Musobaqada institutning barcha fakultetlaridan o‘g‘il va qizlar terma jamoalari faol ishtirok etishdi. Bahslar murosasiz va qizg‘in ruhda kechdi. Musobaqa yakunida g‘olib va sovrindor jamoalar taqdirlandi. Tadbir yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini yanada oshirish, jamoaviy ruhni mustahkamlash hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish maqsadida tashkil etildi.



Natijalar quyidagicha bo‘ldi:

◆ O‘g‘il bolalar o‘rtasida:

1. Pedagogika fakulteti – 1-o‘rin
2. Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti – 2-o‘rin
3. Aniq va tabiiy fanlar fakulteti – 3-o‘rin

◆ Qizlar o‘rtasida:

1. Tadbirkorlik va pedagogika fakulteti – 1-o‘rin
2. Filologiya fakulteti – 2-o‘rin
3. Aniq va tabiiy fanlar fakulteti – 3-o‘rin



# “TALABA — ERTANGI STRATEGIK LIDER” SHIORI OSTIDA SHAXMAT MUSOBAQASI BO‘LIB O‘TDI



**O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi hamda O‘zbekiston shaxmat federatsiyasining tegishli topshiriqlari ijrosi doirasida Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida “Talaba — ertangi strategik lider” shiori ostida shaxmat sport turi bo‘yicha institut birinchiligi musobaqasi o‘tkazildi.**

Tadbirning maqsadi — talabalar o‘rtasida mantiqiy fikrlash, strategik qaror qabul qilish va tafakkur madaniyatini rivojlantirish, shuningdek, sog‘lom raqobat va intellektual muhitni kuchaytirishdan iborat.



Musobaqa natijalari quyidagicha:

## ◆ O‘g‘il bolalar o‘rtasida:

1. Yoqubjon Gaybullayev — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti
2. Sherzod Shodiyev — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti
3. Shaxzod Maxmudov Ne‘matlar — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti



## ◆ Qizlar o‘rtasida:

1. O‘g‘iloy Eshmuminova — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti
2. Sevinch Turdiqulova — Aniq va tabiiy fanlar fakulteti
3. Fotima Murodullayeva — Tadbirkorlik va boshqaruv fakulteti



G‘olib va sovrindorlar institut ma‘muriyati hamda sport klubi tomonidan faxriy yorliqlar va esdalik sovg‘alari bilan taqdirlandilar.

✚ Mazkur musobaqa talabalarda nafaqat shaxmatga bo‘lgan qiziqishni, balki strategik fikrlash va sabr-toqatni rivojlantirishga xizmat qildi.



# OTM va mahalla hamkorligi doirasida voleybol bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida bugun "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida tashabbusi bilan Oliy ta'lim muassasalari va mahallalar o'rtasidagi hamkorlik doirasida qizlar o'rtasida voleybol sport turi bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi tashkil etildi.

Ushbu sport tadbirida Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, Termiz davlat pedagogika instituti, shuningdek Denov tumanidagi "Chuqurqishloq" MFY hamda Boysun tumanidagi "Dashtig'oz" MFY jamoalari faol ishtirok etdilar.



Musobaqa davomida jamoalar o'rtasida qiziqarli va murosasiz o'yinlar kechdi. Uchrashuv do'stona muhitda o'tib, ishtirokchilar o'zaro tajriba almashish imkoniga ega bo'ldilar.

🎯 Tadbirning asosiy maqsadi — yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, sport orqali jamoatchilikni birlashtirish va OTM hamda mahalla o'rtasidagi hamkorlik aloqalarini yanada mustahkamlashdan iboratdir.



# Talabalar amaliyot davomida mini-futbol musobaqasida faol ishtirok etdilar \*



Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabalari o'zlarining malakaviy amaliyoti doirasida amaliyot rahbarlari Ozod Bo'riyev va Islomov Ilyosjon hamrohligida "Besh tashabbus olimpiadasi" doirasida tashkil etilgan mini-futbol bo'yicha maktablararo birinchilik musobaqasida faol ishtirok etdilar.



Musobaqaning asosiy maqsadi — yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, sportga bo'lgan qiziqishni oshirish hamda talabalarning amaliy ko'nikmalarini mustahkamlashda n iboratdir.




Amaliyot rahbari Ozod Bo'riyev shunday deydi:

> "Bizning maqsadimiz talabalarni nafaqat nazariy bilimga ega, balki amaliy jarayonni boshqarishni ham biladigan mutaxassis sifatida tayyorlashdir. Bugungi tadbir ularga tajriba almashish va jamoani boshqarish bo'yicha muhim saboqlar berdi."



Musobaqa davomida talabalar hakamlik qilish, o'yin tahlili olib borish hamda jamoalarni boshqarish ko'nikmalarini amalda sinovdan o'tkazdilar.

 Talaba Hakimov Nodir o'z taassurotlari bilan o'rtoqlashdi:

> "Bugun o'zimni haqiqiy murabbiydek his qildim. Bolalar bilan ishlash, o'yinni tahlil qilish menga katta tajriba berdi."



Amaliyot rahbari  
Islomov Ilyosjon fikricha:

> “Bunday amaliy mashg‘ulotlar talabalarning nazariy bilimlarini real sport jarayonida sinab ko‘rish imkonini beradi. Ular hakamlik, sportchilarga uslubiy yordam berish va tashkilotchilik ko‘nikmalarini o‘zlashtirish orqali kelgusida murabbiy sifatida shakllanib boradilar. Bu — biz uchun katta yutuq.”

Talaba Ergashev Oybek (2-kurs) esa o‘z taassurotlari bilan o‘rtoqlashdi:

> “Bugungi musobaqada ishtirok etish men uchun juda foydali bo‘ldi. O‘zimni haqiqiy sport jarayonida sinab ko‘rdim. Har bir holatni kuzatish, sportchilarga maslahat berish va hakamlik qilish jarayoni menga katta tajriba berdi. Kelgusida murabbiy bo‘lish orzum yanada mustahkamlandi.”



# Talabalar yengil atletika musobaqasida amaliy tajriba orttirdilar

Bugun Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi 2-kurs talabarlari o‘zlarining malakaviy amaliyoti doirasida amaliyot rahbarlari Ozod Bo‘riyev va Islomov Ilyosjon hamrohligida “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida o‘tkazilgan yengil atletika bo‘yicha maktablararo birinchilik musobaqasida ishtirok etdilar.

Musobaqa davomida talabalar tashkilotchilik, hakamlik va sportchilarni tayyorlash jarayonlarida faol qatnashib, o‘z amaliy bilim va ko‘nikmalarini yanada mustahkamlashdi.

🎯 Tadbirning asosiy maqsadi — yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish hamda talabalarning kasbiy tayyorgarligini kuchaytirishdan iboratdir.

# Qadimgi ajdodlar merosi — zamonaviy ta'limda



“Ochiq ma’ruza mashg’uloti”  
📺 Videoni tomosha qilish uchun  
QR kodni skaner qiling ↓



Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti Jurayev Sayidmurat tomonidan 9-10-JM-2025 guruhlar uchun “Qadimgi ajdodlarimiz yashagan davrlarda jismoniy tarbiya” mavzusida ochiq ma’ruza mashg’uloti o‘tkazildi.



Ma’ruza davomida talabalarga qadimgi davrlarda jismoniy mashqlar, xalq o‘yinlari, harbiy tayyorgarlik shakllari va ularning tarbiyaviy ahamiyati haqida qiziqarli ma’lumotlar berildi.

🎯 Mashg’ulotning asosiy maqsadi — ajdodlarimizdan meros bo‘lib kelgan jismoniy tarbiya an’analarini o‘rganish, ularni zamonaviy ta’lim jarayonida qo‘llash va yoshlar ongida milliy qadriyatlarni mustahkamlashdan iboratdir.

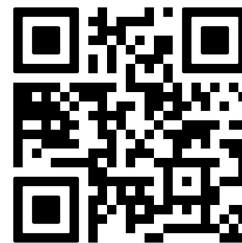




# Kurash — milliy g'urur va jismoniy barkamollik ramzi ✨



📺 Videoni tomosha qilish uchun  
QR kodni skaner qiling



Bugun Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi Rinata Ilmatova tomonidan Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs, 9-JM-2023 guruhi uchun "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanidan ochiq amaliy mashg'ulot o'tkazildi.



Mazkur mashg'ulot davomida talabalarga kurash turlarining texnikasi, usullari, mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi va xavfsizlik qoidalari haqida amaliy ko'nikmalar berildi.

🎯 Maqsad — nazariya bilan amaliyotni uyg'unlashtirish.

Mashg'ulot jarayonida talabalar kurash usullarini bevosita amaliy tarzda bajarish orqali o'z mahoratlarini namoyon etdilar. Ular kurashda muvozanat, tezkorlik va kuchni to'g'ri taqsimlash kabi sifatlarni shakllantirishga e'tibor qaratdilar.

👉 Faollik va jamoaviylik.

Talabalar mashg'ulotda faol ishtirok etib, bir-birlarini ruhlantirdilar. O'qituvchi tomonidan yaratilgan o'quv muhiti talabalarning milliy sport turlariga bo'lgan qiziqishini yanada oshirdi.



# Darvozaga zarba berish — aniqlik va texnik mahorat sinovi



📺 Videoni tomosha qilish uchun  
QR kodni skaner qiling



Bugun Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi Erdonov Islomiddin tomonidan Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs, 10-JM-2023 guruh talabarlari uchun "Futbol va uni o'qitish metodikasi" fanidan "Darvozaga zarba berish texnikasini o'rgatish" mavzusida ochiq amaliy mashg'ulot o'tkazildi.



Mashg'ulot davomida talabalar zarba berishning to'g'ri texnikasini, oyoq holati, tana muvozanati va zarba kuchini nazorat qilish usullarini amaliy tarzda o'rgandilar. Ustoz har bir harakatni tahlil qilib, talabalar bilan birgalikda texnik xatolarni bartaraf etishga e'tibor qaratdi.

🎯 Maqsad — futbolchilarda to'g'ri zarba berish malakasini shakllantirish, o'yin samaradorligini oshirish hamda o'qitish jarayonida metodik yondashuvni mustahkamlashdan iborat.



# Milliy o‘yinlar — xalq merosi va jismoniy faollik \* manbai



📺 Videoni tomosha qilish uchun  
QR kodni skaner qiling



Denov tadbirkorlik va pedagogika institutida 24-oktyabr kuni Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o‘qituvchisi Islomov Ilyosjon tomonidan Filologiya va tillarni o‘qitish (o‘zbek tili) yo‘nalishining 116-FT guruhi uchun “Milliy va harakatli o‘yinlar” mavzusida ochiq amaliy mashg‘ulot o‘tkazildi.



Mashg‘ulot davomida talabalar milliy harakatli o‘yinlarning turlari, ularning sog‘lomlashtiruvchi, jamoaviylikni shakllantiruvchi hamda tarbiyaviy ahamiyati haqida amaliy bilimlarga ega bo‘ldilar.

Talabalar dars jarayonida faol ishtirok etib, milliy o‘yinlar orqali jismoniy faollik, hamjihatlik, irodaviylik va do‘stlikni namoyon etdilar.

🎯 Mashg‘ulotning asosiy maqsadi:

Milliy qadriyatlarimiz asosida jismoniy madaniyatni rivojlantirish, o‘yin orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish va talabalar ongida milliy iftixor tuyg‘usini mustahkamlashdan iboratdir.



# Sport va inson organizmi haqida 6 ilmiy asoslangan fakt

## 1 SPORT MIYANI FAOL ISHLASHGA MAJBUR QILADI

Muntazam jismoniy mashqlar miyadagi qon aylanishini kuchaytiradi, bu esa neyronlarga kislorod va oziqa moddalarining yaxshiroq yetkazilishiga yordam beradi. Olimlar aniqlashicha, 30 daqiqalik yurish yoki yugurishdan so'ng xotira 20% yaxshilanadi, diqqat markazlashuvi esa 15% oshadi. Shu sababli sport bilan shug'ullanadigan insonlar tez fikrlaydi va yangi ma'lumotni oson o'zlashtiradi.

Manba: Harvard Medical School, 2022.



## YUGURISH STRESSNI KAMAYTIRADI VA KAYFIYATNI YAXSHILAYDI

2

Yugurish vaqtida tanada "endorfin" va "serotonin" gormonlari ajraladi — ular "baxt gormonlari" deb ataladi. Tadqiqotlarga ko'ra, 40 daqiqa davomida o'rtacha yugurgan insonda stress gormonlari 25% ga kamayadi, kayfiyat esa 30% ga yaxshilanadi. Shuning uchun ko'plab psixologlar sportni tabiiy antidepressant sifatida tavsiya etishadi.

Manba: Journal of Psychiatry & Neuroscience, 2021.

## 3 YURAK SPORTCHINING ENG MUSTAHKAM MUSHAGIDIR

Doimiy mashg'ulotlar yurak mushagini kattalashtiradi va uni samaraliroq ishlashga o'rgatadi. Sportchilarning yuragi oddiy odamnikiga qaraganda 10–15% kattaroq bo'ladi, bu esa yurakning har urishda ko'proq qon haydashiga yordam beradi. Natijada qon aylanish tizimi mustahkamlanadi, yurak xurujlari xavfi kamayadi.


Manba: European Heart Journal, 2020.






#### 4 MUSHAKLAR O'SISHI – BU TABIIY HIMOYA MEXANIZMI

Mashq paytida mushaklarda mikroyirtilishlar yuz beradi, tiklanish jarayonida esa yangi, mustahkam mushak tolalari hosil bo'ladi. Shu sababli sportdan so'ng dam olish va oqsilga boy ovqatlanish muhim hisoblanadi. Bu mushak massasi o'sishining asosiy fiziologik sababi hisoblanadi.

 Manba: Journal of Applied Physiology, 2019.

#### 5 SIFATLI UYQU – SPORTCHINING ENG MUHIM “MASHG'ULOTI”


Tadqiqotlarga ko'ra, 7–8 soat sifatli uyqu olgan sportchilar reaksiya tezligi, aniqlik va muvofiqlikda 10–20% ustunlikka ega bo'ladi. Uyqusizlik esa kortizol (stress gormoni) miqdorini oshiradi va mushak tiklanishini sekinlashtiradi.

 Manba: Stanford Sleep Research Center, 2020.



#### 6 JISMONIY FAOLLIK IMMUNITETNI MUSTAHKAMLAYDI

Haftasiga kamida 3 marta 40 daqiqa jismoniy mashq qilish immun tizimini faol holatda ushlab turadi. Bu virus va bakteriyalarga qarshi kurashuvchi hujayralarni 40% gacha faollashtiradi. Ammo ortiqcha mashq (overtraining) esa aksincha, immunitetni susaytiradi — me'yordan oshmaslik muhim.

 Manba: British Journal of Sports Medicine, 2022.



# SOG‘LOM OVQATLANISH — KUCH VA MUVAFFAQIYAT GAROVU

Muallif: Suxrob G'aniyev, Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası o'qituvchisi



**“Sportda natijaga erishmoqchi bo‘lgan inson, avvalo, to‘g‘ri ovqatlanishni o‘rganishi kerak.” Shu fikrni men o‘z talabalarimga har doim takrorlayman. Chunki ovqatlanish — bu sportchi hayotining ajralmas qismi, sog‘lom tana va mustahkam irodaning asosi.**

Vitaminlar — tabiiy himoya

Sport bilan shug‘ullanuvchi insonning immuniteti kuchli bo‘lishi kerak. Mevalar, ko‘katlar, yong‘oqlar va asal — bu tabiiy energiya manbalari. Ayniqsa C va D vitaminlari sportchilar uchun zarur.

Ertalabki nonushta — kunni kuch bilan boshlash

Organizm tongda energiyaga muhtoj bo‘ladi. Suli bo‘tqasi, tuxum, sabzavotlar va mevalar — bu aqliy hamda jismoniy faoliyatni faollashtiruvchi eng yaxshi tanlov. Nonushta qilmay mashg‘ulotga chiqish esa mushaklarning charchashiga sabab bo‘ladi.

Xulosa

To‘g‘ri ovqatlanish — bu sportchi uchun qo‘shimcha emas, balki muvaffaqiyat sari yo‘l. Har bir ovqat tanlovi sizning sog‘lig‘ingiz, natijangiz va kayfiyatingizga ta‘sir qiladi.

Oqsil va uglevodlar muvozanati

Sportchi uchun oqsil — mushaklarning qurilish materiali. Baliq, tovuq go‘shiti, tuxum, tvorog va dukkaklilarni muntazam iste‘mol qilish kerak. Uglevodlar esa energiya manbai bo‘lib, don mahsulotlari va sabzavotlarda mavjud.

Bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchining umumiy muvaffaqiyati 50 foizdan ortiq darajada uning ovqatlanish rejimiga bog‘liq. To‘g‘ri tanlangan oziq-ovqatlar mushak to‘qimalarining tiklanishini tezlashtiradi, energiya almashinuvini muvozanatlashtiradi va sportchi psixologik barqarorligini ta‘minlaydi.

Suv — hayot va harakat manbai

Ba‘zida sportchilar charchoqni energiya yetishmasligi deb o‘ylaydi, aslida esa bu suvsizlanish natijasi bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashq paytida ham, undan so‘ng ham suv ichishni unutmang.



# SPORT PSIXOLOGIYASI: RUHIY BARQARORLIK — G‘ALABANING KALITI

— Sport psixologiyasi — bu sportchining ruhiy holatini boshqarish, motivatsiya va stressni yengish san’atidir. Har bir sportchi tanasini tayyorlagani kabi, ongini ham mashq qildirishni o‘rganishi kerak. Mashg‘ulotlarda asabiylik, hayajon yoki diqqatning susayishi natijaga bevosita ta’sir qiladi. Shuning uchun sportchi o‘z hissiyotlarini nazorat qilish, bosim ostida to‘g‘ri qaror qabul qilish va o‘ziga ishonchni saqlab qolish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi zarur.

Sportda muvaffaqiyatga erishganlarning barchasi o‘z ruhiyatini boshqarishni bilgan. Masalan, musobaqa oldidan chuqur nafas olish, ijobiy tasavvurlar yaratish yoki o‘zini ruhlantiruvchi so‘zlarni takrorlash — bu oddiy, lekin samarali psixologik usullardir. Men talabalarimga har doim aytaman: “Ruhijihatdan tayyor sportchi — bu jangga to‘liq qurollangan sportchi”.



**Ergashev Shoxrux** —  
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası  
o‘qituvchisi:

— Sportda ruhiy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan teng ahamiyatga ega. Bugungi yosh sportchilar ko‘p hollarda texnik jihatdan kuchli, ammo ruhiy jihatdan zaif bo‘lishadi. Bu holat ayniqsa musobaqa paytida seziladi — hayajon, bosim yoki tomoshabinlarning e’tibori sportchining diqqatini buzadi.

Shuning uchun biz dars jarayonida sportchilarning ruhiy tayyorgarligiga alohida e’tibor qaratamiz. O‘yin yoki mashqdan so‘ng psixologik tahlil o‘tkazish, stressni kamaytirish mashqlari, o‘zini nazorat qilish texnikalarini o‘rgatamiz. Sportchi o‘zida iroda, qat’iyat, sabr va ishonchni mustahkamlagan sayin, uning natijalari ham yaxshilanadi.

Sport — bu faqat muskul kuchi emas, balki fikr kuchining ham sinov maydoni. Kim ruhiy jihatdan kuchli bo‘lsa, o‘sha g‘alabaga birinchi bo‘lib yetadi.



**Islomov Ilyosjon** —  
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası  
o‘qituvchisi:

# ILMIY MAQOLA VA TADQIQOTLAR



Bo'riyev Ozod — “Jismoniy tarbiya  
va sport” kafedrası o'qituvchisi:



## CERTIFICATE OF PUBLICATION

**Buriev Ozod Shoimardonovich**

FOR PUBLICATION OF PAPER ENTITLED

**ORGANIZING BASKETBALL CLASSES IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

In Volume 1, issue 2 of Scientific Balance: Research and Practice  
International Scientific Journal 2025

Date: 22 / 10 / 2025

<https://unsciense.ru/index.php/sbrp>

35



# XALQARO ILMIIY AMALIY KONFERENSIYA

Termiz davlat pedagogika institutida “Globalizatsiya sharoitida ta’lim tizimida jismoniy tarbiya hamda boshqa fanlarning integratsiyasi: zamonaviy yondashuvlar va innovatsion tadqiqotlar” mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya bo‘lib o‘tdi.

◆ Mazkur konferensiyada Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasida o‘qituvchilari faol ishtirok etishdi.

☞ Kafedra dotsenti Jurayev Sayidmurat Safarovich konferensiyada maruzachi sifatida qatnashib, jismoniy tarbiya tizimida zamonaviy pedagogik yondashuvlar, innovatsion metodlar va ularning ta’lim jarayonidagi o‘rni haqida ma’ruza taqdim etdi.

🇺🇦 Shuningdek, kafedra o‘qituvchilari Erdonov Islomiddin va Ziyoyev Olim ham o‘z ilmiy maqolalari bilan ishtirok etishdi. Ularning tadqiqot ishlari jismoniy tarbiya fanining amaliyotga yo‘naltirilgan yondashuvlarini mustahkamlash, sportchilarni tayyorlashda yangi pedagogik texnologiyalarni qo‘llashga bag‘ishlandi.



# Sport yangiliklari



**viloyat va respublika miqyosidagi musobaqalar, tanlovlar, g'alabalar haqida tezkor ma'lumotlar.**

## **SURXONDARYOLIK SPORTCHILAR JAHON ARENALARINI ZABT ETMOQDA**

Dunyo miqyosida o'tkazilayotgan nufuzli musobaqalarda O'zbekiston terma jamoasi tarkibida surxondaryolik sportchilar ham yurtimiz sharafigini munosib himoya qilmoqda.

🏆 Xitoyda o'tayotgan Tayekvondo (WT) bo'yicha jahon chempionatida -74 kg vazn toifasida bellashgan Najmiddin Qosimhojiyev barcha raqiblarini mag'lub etib, oltin medalga sazovor bo'ldi.

🏅 Shuningdek, -54 kg vazn toifasidagi terma jamoa a'zosi Jahongir Xudoyberdiyev yarim finalgacha yetib borib, bronza medalini qo'lga kiritdi.

🏆 Bahraynning Manama shahrida o'tayotgan III Yoshlar Osiyo o'yinlarida surxondaryolik sportchi Mirzohid Xudoyqulov -73 kg vazn toifasida barcha raqiblarini mag'lub etib, Osiyo chempioni bo'ldi.

Bu g'alabalar nafaqat yurtimiz, balki butun Surxondaryo sport maktabining yuksak salohiyati va tafakkuri, irodasi va mehnatsevarligi samarasidir.

🏆 Surxonimiz o'g'lonlarini g'alablari bilan muborakbod etamiz, yurtimiz bayrog'ini xalqaro arenalarda baland ko'tarishda yanada katta zafarlar tilaymiz.



# Yangi O'zbekiston yoshlari Osiyo o'yinlarida ikkinchi o'rinni egallashdi



O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi III Osiyo yoshlar o'yinlarida qayd etilgan ushbu yuksak natija bilan barcha federatsiya va assotsiatsiyalar, sportchi hamda murabbiylar, millionlab yurtdoshlarimizni samimiy tabriklaydi.

O'zbekiston delegatsiyasi Bahraynda yakuniga yetayotgan III Osiyo yoshlar o'yinlaridagi ishtirokini tugatdi. Qit'amizning 45 mamlakatidan 4000 nafardan ortiq yosh sportchisi ishtirok etgan mazkur musobaqada yosh atletlarimiz yuksak mahorat va jasorat ko'rsatib, murosasiz bellashuvlarda 37 ta oltin, 16 ta kumush va 28 ta bronza, jami 81 ta medal bilan umumjamoa hisobida Xitoydan keyin faxrli ikkinchi o'rinni egallashdi.

Ushbu natijaning tarixiyligi shundaki, delegatsiyamiz I Osiyo yoshlar o'yinlarida 3 ta bronza, II O'yinlarda esa 1 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritgan bo'lsa, bu gal mazkur raqamlar ancha salmoqli ko'rinish oldi.

Shubhasiz, bunday natija ortida muhtaram Prezidentimiz tomonidan nafaqat professional, balki yoshlar sportiga ham qaratilayotgan ulkan e'tibor va g'amxo'rlik turibdi, desak mubolag'a bo'lmaydi.

**TARIXIY NATIJA!**  
**III OSIYO YOSHLAR O'YINLARI.**  
**UMUMJAMOA HISOBIDA 2-O'RIN.**



	<b>37</b>
	<b>16</b>
	<b>28</b>
	<b>81</b>

**#TEAMUZBEKISTAN**



# Xayr, Bahrayn! Salom, Toshkent!

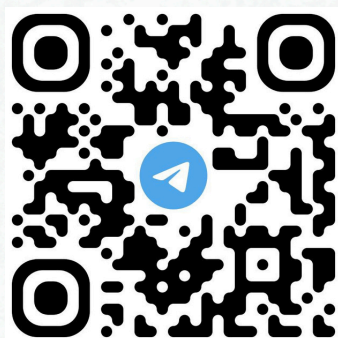
Bahraynda III Osiyo yoshlar o'yinlarining tantanali yopilish marosimi bo'lib o'tdi. Ahamiyatlisi, mazkur tadbirda Toshkent 2029-yil IV Osiyo yoshlar o'yinlarini qabul qilishi rasman e'lon qilindi.

Marosimda Sport vaziri o'rinbosari Shahrullo Mahmudov, Toshkent shahar hokimi o'rinbosari Durdona Rahimova, shuningdek, MOQ rahbariyati ishtirok etdi.

Tadbirda mamlakatimiz nomidan Osiyo Olimpiya kengashi (OOK) vitse-prezidenti, O'zbekiston MOQ raisining birinchi o'rinbosari Otabek Umarov O'yinlarning kelgusi mezboni sifatida rasmiylardan OOKning bayrog'ini qabul qilib 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