



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi[®] digital object
identifier

eoconf.com - from 2024

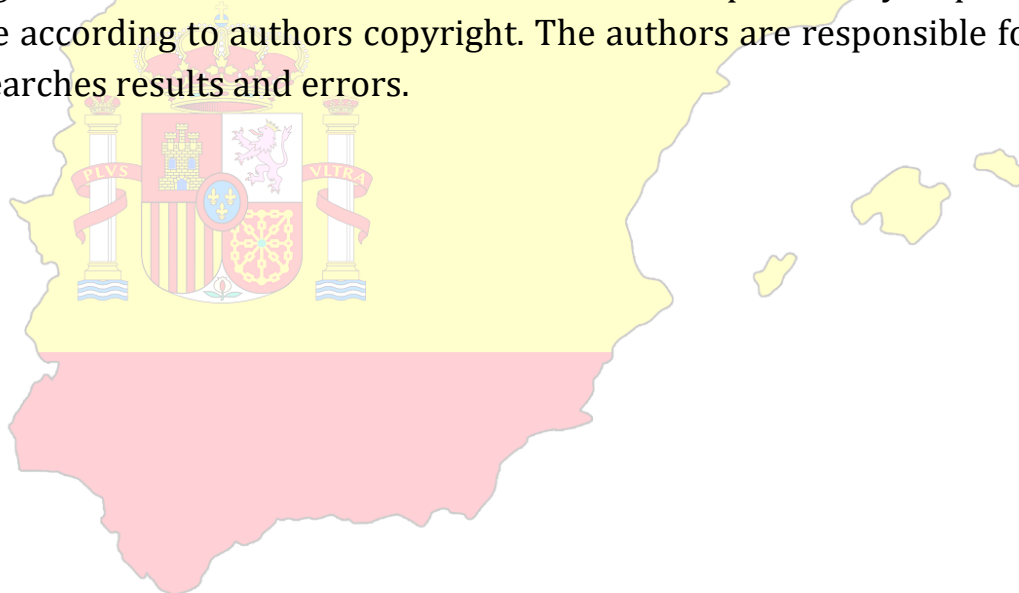


INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2025, Issue 3.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2025.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



**TALABALARDA DARS DAN BO'SH VAQTLARDA BASKETBOL TO'GARAGI
ASOSIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH****Turaqulova Fotima Sultonboyevna**Andijon davlat chet -tillari instituti Ijtimoiy gumanitar fanlar pedagogika va
psixologiya kafedrası v.b dotsenti.

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, jismoniy faollik darajasini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda basketbol to'garaklarining ahamiyati ilmiy asosda tahlil qilinadi. Basketbolning nafaqat sport, balki tarbiyaviy, ijtimoiy va psixologik jihatdan ham foydali ekani asoslanadi. Mazkur maqola Andijon davlat xorijiy tillar instituti talaba-qizlari o'rtasida olib borilgan kuzatuv va tahlillarga asoslangan. Tadqiqotdan asosiy maqsad — darsdan bo'sh vaqtlarida sport, xususan basketbol bilan shug'ullanish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qizlarning munosabati, motivatsiyasi hamda bu jarayonning ularning jismoniy va ruhiy holatiga ta'sirini o'rganishdan iborat.

Kalit so'zlar: jamoaviy, motivatsiya, ruhiy, psixologik, ijtimoiy, raqobat.

Аннотация: В данной статье на научной основе анализируется значение баскетбольных кружков в организации содержательного досуга студентов, повышении уровня физической активности и формировании здорового образа жизни. Обосновано, что баскетбол полезен не только как вид спорта, но и с воспитательной, социальной и психологической точек зрения. Настоящая статья основана на наблюдениях и анализе, проведенных среди студенток Андиганского государственного института иностранных языков. Основная цель исследования — изучить отношение девушек к занятиям спортом, в частности баскетболом, в свободное от учёбы время, их мотивацию, а также влияние этих занятий на их физическое и психоэмоциональное состояние.

Ключевые слова: Коллективный, мотивация, духовный, психологический, социальный, конкуренция.

Annotation: This article provides a scientific analysis of the importance of basketball clubs in organizing students' leisure time meaningfully, increasing their level of physical activity, and promoting a healthy lifestyle. It is substantiated that basketball is beneficial not only as a sport, but also from educational, social, and psychological perspectives. The article is based on observations and analyses conducted among female students of the Andijan State Institute of Foreign Languages. The main purpose of the study is to examine the students' attitudes and motivation toward engaging in sports — particularly basketball — during their free time, and to explore how these activities impact their physical and mental well-being.

Keywords: Team-based, motivation, spiritual, psychological, social, competition.

KIRISH

O'zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor kuchaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator farmonlari, hukumat qarorlari hamda "Sportdagi har bir natijamillatning sog'lomligini, qudratini, buyukligini namoyon"¹⁷. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va targ'ib qilish masalasi yoshlar orasida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar jismoniy va ruhiy bosim ostida yashayotgani sababli, ularning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan omillarni kuchaytirish zarur. Shu nuqtayi nazardan, darsdan bo'sh vaqtni samarali o'tkazish va sport bilan shug'ullanish talabalarning umumiy holatini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Jumladan, basketbol to'garaklari orqali sog'lom turmush tarzini rivojlantirish amaliy jihatdan o'z samarasini bermoqda. Basketbol o'ynashning jismoniy sog'liq uchun foydalari haqida keng ma'lumotlar keltirilgan¹⁸. 1991-yilning aprel oyida Olma-ota shahrida birinchi "Do'stlik" o'yinlari bo'lib o'tgan. Unda O'zbekiston terma jamoasi (ayollar) 5 o'yindan 4 tasida g'olib chiqib, 2-o'rinni egallashga muvofiq bo'ladi¹⁹. Ko'rinib turibdiki basketbol o'yini mamlakatimiz ayollari orqaida ham keng tarqalgan.

Asosiy qism: Basketbol — bu jismoniy holatni yaxshilash, koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantirish, shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladigan jamoaviy sport turi hisoblanadi. Basketbol o'quv fani sifatida Oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta'lim maktablarining o'quv dasturlaridan joy olgan²⁰. Talabalar orasida bu sport turining ommalashuvi, birinchi navbatda, uning harakatga boyligi, jamoaviyligi va musobaqalashuvga yo'naltirilganligiga bog'liq. To'garak mashg'ulotlari orqali:

1. Talabalarda muntazam jismoniy faoliyat odati shakllanadi;
2. Stress darajasi pasayadi, ruhiy barqarorlik oshadi;
3. Sog'lom raqobat va jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi.
4. Darsdan bo'sh vaqt mazmunli o'tadi, bu esa salbiy odatlarning oldini oladi.

Shuningdek, basketbol orqali yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi, mushaklar faoliyati kuchayadi va umumiy chidamlilik oshadi. Bu esa talabaning nafaqat jismoniy, balki intellektual faolligiga ham

¹⁷ O'.A.Farmanov. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. "Buxoro" nashriyoti, 2019 y-3b.

¹⁸ Kravitz, L. (2010). *Physical Benefits of Playing Basketball*. Journal of Sports Medicine, 8(1), 12-19.

¹⁹ O'. A. Farmonov. SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR O'QITISH METODIKASI (BASKETBOL. "BUXORO" NASHRIYOTI, 2019 y.15-b

²⁰ A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI (darslik) «Sano-standart» nashriyoti, Toshkent 2017-328b

ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini ilgari suruvchi to'garak faoliyatida qatnashgan talabalar orasida kasallanish darajasi past, bilim olishdagi motivatsiyasi esa yuqori bo'ladi. Tadqiqot 2025-yilning sentabr-oktabr oylarida Andijon davlat xorijiy tillar institutining 2–4-kurs talaba qizlari orasida o'tkazildi. Tadqiqotda jami **50 nafar talaba** ishtirok etdi. So'rovnoma, suhbat va kuzatuv metodlari qo'llanildi. Ishtirokchilarning bir qismi muntazam ravishda sport to'garaklarida, jumladan basketbol mashg'ulotlarida qatnashadi, boshqa qismi esa sport bilan shug'ullanmaydi.

Tadqiqot natijalari. So'rovnoma natijalari quyidagicha:

78% ishtirokchi sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzining muhim qismi ekanini ta'kidladi, **60% qizlar** darsdan keyingi mashg'ulotlarda ishtirok etishga qiziqish bildirdi, **basketbolga qiziqish bildirganlar soni — 42%**, bu ko'rsatkich boshqa sport turlariga qaraganda yuqori, basketbol bilan doimiy shug'ullanuvchi talabalar o'zlarini **energetik, ijobiy kayfiyatda**, shuningdek **stressga chidamliroq** deb baholadilar.

Mashg'ulotlarda muntazam qatnashgan talaba-qizlar quyidagi ijobiy o'zgarishlarni sezganini bildirgan:

1. Diqqat jamlash qobiliyati oshgan;
2. O'quvdagi motivatsiya kuchaygan;
3. Salomatlik holati yaxshilangan (uyqu sifati, holsizlik kamayishi);
4. Do'stlik va jamoaviylik ko'nikmalari rivojlangan.

Muammolar va tavsiyalar

Tadqiqot davomida ayrim muammolar ham aniqlangan:

1. Basketbol to'garaklari soni va sport zallarining yetishmasligi;
2. Ayollar uchun maxsus moslashtirilgan jihozlar va vaqtlarning cheklanganligi;
3. Ba'zi talabalar jismoniy faollikni "erkaklar ishi" deb hisoblashadi — bu stereotiplardan xalos bo'lish zarur

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, Andijon davlat xorijiy tillar instituti talaba-qizlari orasida darsdan bo'sh vaqtlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga nisbatan ijobiy munosabat mavjud. Ayniqsa, basketbol kabi jamoaviy sport turlariga qiziqish yuqori bo'lib, u nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki ruhiy holatni barqarorlashtirish, ijtimoiy faoliyatni kuchaytirish, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishda ham samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Basketbol bilan muntazam shug'ullanuvchi talabalar o'z sog'lig'ida ijobiy o'zgarishlar, kayfiyatda ko'tarinkilik, darslarda faol ishtirok va o'z-o'ziga ishonch ortganini ta'kidladilar. Bundan tashqari, sport mashg'ulotlarining stressni kamaytirishi, diqqatni jamlashga yordam berishi va uyqu sifatini yaxshilashi — sog'lom turmush tarzining ajralmas tarkibiy qismlaridandir. Bu



esa, o'z navbatida, talabalarning bilim olish sifatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, to'garak shaklidagi sport faoliyati orqali talabalar o'rtasida sog'lom raqobat, o'zaro hurmat, liderlik va birdamlik kabi ijtimoiy ko'nikmalar shakllanadi. Aynan shu omillar yoshlarning har tomonlama yetuk, sog'lom fikrlovchi va ijtimoiy mas'uliyatli shaxs bo'lib shakllanishida muhim o'rin egallaydi.

Adabiyotlar:

1.O'A.Farmanov. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. "Buxoro" nashriyoti, 2019 y-3b.

2. Kravitz, L. (2010). *Physical Benefits of Playing Basketball*. Journal of Sports Medicine, 8(1), 12-19.

3.A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI (darslik) «Sano-standart» nashriyoti, Toshkent 2017-328b

4. O'A. Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi (basketbol. "buxoro" nashriyoti, 2019 y.15-b

