

ТАЪЛИМ ВА ИННОВАЦИОН ТАДҚИҚОТЛАР



№ 2, 2021
апрель

<p>Муассис: Бухоро давлат университети Фан ва таълим МЧЖ <i>Оммавий ахборот воситаси давлат рўйхатидан ўтказилганлиги тўғрисида</i> Гувоҳнома рақами 8882. 06.10.2020</p> <p>Бош муҳаррир: Маъмуров Баходир Бахшуллаевич</p> <p>Жамоатчилик кенгаши раиси: Ҳамидов Обиджон Ҳафизович, Бухоро давлат университети ректори.</p> <p>Таҳририят кенгаши раиси: Махмудов Мэлс Ҳасанович</p> <p>Масъул котиб: Акрамова Гулбахор Ренатовна</p> <p>Таҳририят манзили: Бухоро шаҳар, Қ.Муртазов кўчаси, 16-уй.</p> <p>Телефон: +998(90)744-00-22</p> <p>E-mail: ejournal2020@gmail.com</p> <p>Журналнинг электрон сайти: www.interscience.uz</p> <p>ОАК Раёсатининг 2021 йил 4 июндаги 300/6-сон қарори билан педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ва фан доктори (DSc) илмий даражаларига талабгорларнинг диссертация ишлари юзасидан диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган миллий илмий нашрлар руйхатига киритилди.</p>	Техника фанлари	
	D.M. Umarova, S.A. Tursunbayev. Borlash kimyoviy-termal ishlov berish jarayoni sifatida	
	Филология фанлари	
	С. Р. Акрамова. Жамол Камол шеърларида ўзбекча-тожикча лексемалар семантикасида муштараклик	
	Педагогика фанлари	
	Б. Б. Маъмуров. Физическая активность и развитие интеллекта человека	
	О. Г. Филиппова, Ю. А. Буслаева. Эколого-экономическое воспитание детей старшего дошкольного возраста	
	А. Махмудов, А. Камилова. Шахматы в школах узбекистана: проблемы и решения	
	Ҳ. О. Жўраев. Табиий фанлар ўқув машғулотида интеграциялашган медиатаълим воситаларидан фойдаланиш	
	I. E. Davronov, T. Sh. Ergasheva. Darsdan tashqari tarbiyaviy ishlar jarayonida o'quvchilarda ijodiy tafakkurni shakllantirish	
	Ф. И. Мамурова Ахборотлашган таълим контекстида курувчи-муҳандислар профессионал компетентлигини такомиллаштириш	
	M. K. Maxmudov. Jismoniy mashqlar orqali shaxsning intellektual qobiliyatini rivojlantirish borasida tarixiy tajribalar	
	G. A. Ergasheva Kichik yoshdagi bolalarni oilada erkin fikrlashga o'rgatish afzalliklari	
	Г.С.Кинжаева. Касбий - педагогик таълим жараёнида талабаларни маънавий-маърифий ишларни ташкил этишга тайёрлашнинг меъёрий - ҳуқуқий ва методологик асослари	
F. M. Murodov. Matematika fanini o'qitish jarayonida o'rta osiyolik qomusiy olimlarning ilmiy merosidan foydalanish texnologiyasi		
D. S. Karimova. Oila va oilaviy tarbiya haqidagi tarixiy-falsafiy qarashlar rivoji		
Психология фанлари		
М. Бафаев. Социально-психологические детерминанты формирования национальной толерантности в молодежной среде		

JISMONIY MASHQLAR ORQALI SHAXSNING INTELLEKTUAL QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH BORASIDA TARIXIY TAJRIBALAR

M. K. Maxmudov

«Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport» kafedrası o'qituvchisi,
Buxoro davlat universiteti 3- bosqich tayanch doktoranti

Annotatsiya. Maqola jismoniy mashqlar orqali shaxsning intellektual qobiliyatini rivojlantirish borasidagi tarixiy tajribalar to'plangan, ulardan bugungi kunda foydalanish imkoniyatlari keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, intellektual qobiliyat, tarixiy tajriba, aqliy, jismoniy.

Исторический опыт развития интеллектуальных способностей человека с помощью физических упражнений.

М. К. Махмудов

Преподаватель кафедры «Межфакультетская физическая культура и спорт» Бухарского государственного университета, докторант 3 курса.

Аннотация. В статье собраны исторические опыты о развитии интеллектуальных способностей человека с помощью упражнений и представлены возможности для их использования сегодня.

Ключевые слова: физическое воспитание, интеллектуальные способности, исторический опыт, умственное, физическое.

Historical experience of the development of human intellectual abilities through physical exercise.

M. K. Makhmudov

Lecturer of the department "Interfaculty physical culture and sports" of Bukhara State University, 3rd year doctoral student.

Annotation. The article contains historical experiences on the development of human intellectual abilities with the help of exercises and presents the possibilities for their use today.

Key words: physical education, intellectual abilities, historical experience, mental, physical.

Jismoniy madaniyat tarixining ildizlari jamiyat taraqqiyotining juda uzoq qa'riga tutashib ketadi, ya'ni insonning barcha aqliy va jismoniy faoliyati bevosita yashash sharoitini ta'minlash bilan chegaralangan davrga borib taqaladi. Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi haqidagi masala jismoniy madaniyat tarixining eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, prinsipial

metodologik ahamiyatga molik.

Tarixiy tajribalarda jismoniy mashqlar inson o'z-o'zini tarbiyalashi uchun yetakchi omillardan biri sifatida talqin etiladi. Sportdagi ko'rsatkichlarning o'sish me'yoriga qarab sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma'naviy va vatanparvarlik nuqtai nazaridan tarbiya jarayoniga kirib boradi. Bu borada sportning ahamiyati nihoyatda kattadir.

Sport bilan shug'ullanish yoki sport o'yinlarini tomosha qilish jarayonida jamiyat qadriyatlarini shaxs qadriyatlariga aylanib boradi. Sport bilan doimiy shug'ullanish orqali insonda shaxs belgilari, tashabbuskorlik, kurashchanlik, chidamlilik sifatleri rivojlanadi.

Jismoniy mashqlar vositalari orqali shaxs ijtimoiylashuvining ijobiy tomonlari bilan birgalikda salbiy tomonlari ham vujudga kelishi mumkin.

Shaxs jismoniy mashqlarni doimiy ravishda rejali asosda bajarib borishni odatga aylantirsa va shunga amal qilsa, katta boyligi hisoblangan sog'lig'ini yo'qotmaydi, aksincha, uni tiklaydi. Bu haqda A.Shopengauer o'zining "Hayotiy donishmandlik aforizmlari" nomli kitobida shunday yozadi: "Bizning baxtimizning 10 dan 9 qismi sog'ligimiz bilan bog'liq. Sog'liq bo'lsa, hamma narsa bo'ladi. Usiz hech qanday katta farovonlik ham rohat bag'ishlamaydi. Hatto aql sifati ham kasallik holati natijasida kamayadi." Faylasuf ta'kidlagan baxtga – sog'liqqa erishish uchun albatta jismoniy mashqlarni bajarib yurish maqsadga muvofiqdir. O'z tabiatiga ko'ra sport insonparvardir. U shaxsning organizmi va ruhiyatining o'rganilmagan imkoniyatlarini ochib berishga yordam beradi.

Sportchi sport bilan shug'ulanishni boshlashi bilanoq g'alaba nashidasi va mag'lubiyat azobini tatib ko'rishni boshlaydi. Barcha birdek bu jarayondan ijobiy o'ta olmasligini sport sohasida yaxshi o'rganib chiqishgan. Sportning mashaqqatlariga chidab, keyingi bosqichga qolgan yoshlar mahoratlarini oshirib, yangi ijtimoiy munosabatlar darajasiga o'tadilar.

Sport to'garaklari yoki sport maktablariga kelgan yoshlar yangi ijtimoiy muhitga tushib qoladi. Yangi murabbiylar, yangi jamoa, hakamlar, yangicha mashg'ulotlar uchun hamkorlar bularning hammasi shaxs ijtimoiylashuvining yangi jihatlari hisoblanadi. Sport orqali dastlabki ijtimoiylashuvda shaxsning psixofizik va axloqiy sifatleri tarbiyalanadi. Bunda oila, maktab bilan birga jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy institutlari aktiv ishtirok etadi. Ijtimoiylashuv jarayonida oilada ota-ona, aka-uka va qarindoshlar, maktabda o'qituvchilar, sport to'garaklari hamda sport maktablarida ustozlar, murabbiylar muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning shaxsiy sifatlerini bola o'ziga singdirishga, ularga o'xshashga, ulardan o'rnak olishga harakat qilishi tabiiy holdir. Shaxs sport bilan shug'ullana turib ijtimoiy ma'suliyatni esdan chiqarmasligi kerak.

Sport (ing. sport – o'yin) jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarning turli majmualari bo'yicha musobaqalar tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish tizimidir.

“O‘zining rivojlanish jarayonida sport shunday yuqori cho‘qqilarga ko‘tarildiki, ko‘rsatilgan natijani yoki bir sportchining boshqasidan ustunligini ob‘ektiv baholash va aniq belgilash borgan sari murakkablashib bormoqda. Sportning har bir turida muayyan qoidalar mavjud bo‘lib, ularga mos ravishda sportchilar harakatlanadilar, sport kurashi olib boriladi, harakatga baho beriladi, natija va g‘olib aniqlanadi.” Sport bu hech bir odamni befarq qoldirmaydigan ijtimoiy hodisadir. Shu bilan birga sport bu imkoniyatlarning eng yuqori chegarasida natijalarni namoyon qilishga sport kurashida g‘oliblikka halol va pok yo‘l bilan intilishdir.

Qadimgi yunon olimi Platon o‘zining “Davlat” asarida odam ruh kiritilgan tanadir, ruh va tanadan iborat bo‘lgan odamzod ikki olamga mansubdir, deb yozgan. Ko‘hna yunonliklar tasavvurida, har taraflama mukammallik, faqatgina ma‘budlar va afsonaviy qahramonlargagina xos bo‘lgan. Buning timsoli sifatida afsonaviy Geraklning o‘n ikki qahramonligini keltirish mumkin. Gerakl mo‘jizaviy, ammo vayronkor kuchga ega turli mahluqlarni yengadi. O‘zi yugurishda ohudan ham o‘zib keta oladi, kamondan bexato o‘q uzadi, har qanday pahlavonning kurashda yelkasini yerga tekkizadi.

Aleksandr Makedonskiy o‘z askarlarini tanlab olish jarayonida ularning aqliy qobiliyatlari bilan birga qo‘rqmaslik, jasoratilik, epchillik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlariga ham katta e‘tibor bergan. Bu jarayonni lashkarlarning har birini yovvoyi hayvonlar bilan yuzlashtirish orqali tekshirib ko‘rganligi haqida Alisher Navoiyning Saddi Iskandariy asarida ma‘lumotlar uchratish mumkin. Shu sababdan inson komilligi namoyishi olimpiya sport o‘yinlarining asosiy g‘oyasi bo‘lganligi tasodifiy emas. Ilk umum ellin oliy bayramlarida sport maydonlaridagi kuchlilik, chaqqonlik, epchillik bo‘yicha musobaqalar tomoshagohlarida musiqa, she‘riyat tanlovlariga ulanib ketgan. Olimpiya o‘yinlari stadiondagi yugurish yo‘lakchalariga, kurash gilamlariga chiqadigan, otchoparda aravalar poygasida qatnashadigan bevosita sportchilar bilan birga faylasuflar, musiqachilar, shoirlar, haykaltaroshlar, rassomlar ham ishtirok etishgan.

O‘zbekiston tarixida sportning rivojiga e‘tibor bersak, ming yillar osha shakllanib kelgan qadimiy madaniyatning bir ko‘rinishidir. Jismoniy tarbiya va sportning o‘ziga xos xususiyatlaridan biri aniq ifodalangan milliy xarakterdagi ag‘darish, ko‘pkari, poyga, kurash kabi xalq o‘yinlarining borligidir. Bu sport turlarining hammasi qadim zamonlarda paydo bo‘lgan, taraqqiyotning har bir tarixiy bosqichida turli ijtimoiy vazifani bajargan. Turli tumanlarda yashovchi ayrim urug‘larning alohida jismoniy mashq va o‘yinlari mavjud bo‘lib, mazkur turlari muntazam rivojlanish tarixiga ega.

O‘zbekiston zaminidan topilgan arxeologik ashyolar va bizgacha yetib kelgan qadimgi qo‘lyozmalar bu yerda yashagan xalqlar turmush tarzida jismoniy mashqlar muhim o‘rin egallaganidan dalolat beradi. Qadim zamonlardan jismoniy tarbiya sohasi jamoa zimmasiga ma‘lum majburiyatlar

yuklagan. Yosh qiz va yigitlar hayotida kerak bo'ladigan epchilik, chidamlilik, chaqqonlik, jasurlik va qat'iylik kabi qobiliyatlarga ega bo'lishlari lozim bo'lgan.

Ajdodlarimiz yigitlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berganlar, shuning natijasida qurollangan o'tliq askarlar jangda yaxshi harakat qila olganlar. Ular tezlik bilan chopib kelayotgan ot ustida mohirona yoy otganlar, qilich va uzun nayzalarni mohirlik bilan ishlatganlar, epchilik bilan egardan sakrab tushganlar va unga sakrab chiqa olganlar. Bundan tashqari o'tliq askarlar qilichbozlik va suzishni yaxshi bilishlari shart bo'lgan. O'rta Osiyoda feodalizm kuchayib ketganligi sababli o'smir bolalar qadimiy spartakliklarday soqchilik xizmatiga o'rgatilgan.

Mil. av IV-I asrlarga mansub Qoratog' (Navoiy viloyati)dagi Sarmishsoy rasmlarida musobaqalashayotgan kishilar tasvirlari, qadimgi Baqtriya (O'zbekiston jan.)da yasalgan sopol idish parchasidagi ikki kurashchining aks ettirilgani ana shunday arxeologik ashyolardandir. Yillar o'tgan sayin qadim Turonda hayot tarzidan kelib chiqqan holda jismoniy mashqlar ham rivojlanib borgan. Masalan, ovchilarda merganlik, chorvadorlarda chavandozlik, baliqchilarda suzish, harbiylarda qilichbozlik kabi sport turlari rivojlangan.

Uch ming yillik tarixga ega "Avesto"da bizga shunday kamyoblik baxsh aylagilki, navqiron va kuchli yorlar topaylik. Toki ulardan hushyor va sog'lom farzandlar dunyoga kelsin" deya ta'kidlangani shu davrlardanoq insoniyatning jismoniy mashqlar yordamida sog'lom avlodni tarbiyalashiga katta e'tibor qaratganidan dalolat beradi. "Avesto" kitobida yoshlarning jismoniy chiniqishlari uchun hayotda kerak bo'ladigan mashqlar bajarganliklarini, ya'ni yoshlikdan otda yurish, ovchilikda kerak bo'ladigan mashqlarni bajarish va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ul-lantirilganligini ko'rsatib o'tilgan.

O'zbek xalqining qahramonlik eposi «Alpomish» dostonida kurash, merganlik va chavandozlik musobaqalariga katta o'rin berilgan. Dostonda yozilishicha, qizlar Alpomishdek oldilariga qo'yilgan shartni bajargan yigitlarnigina kuyovlikka loyiq ko'rishgan. Alpomishdek mard o'g'lonlarni tarbiyalash, voyaga yetkazish oliy maqsadimiz hisoblanadi. Ta'kidlash joizki, merganlik, chavandozlik sport mashqlari, bularning barchasi aqliy, intellektual qobiliyat orqali amalga oshiriladi. Chunki merganlikda to'g'ri, aniq mo'ljalni olishda miya ko'proq o'rin egallaydi. Ushbu sport turlari o'quvchini intellektual jihatdan rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Merganlik, chavandozlik sport mashg'ulotlari jarayonida mantiqiy topshiriqlardan foydalanish zarur.

Sug'diyona va Baqtriya davlatlari mavjud bo'lgan davrlarda miloddan oldingi IV-I asr O'rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil dorbozlar juda mashhur bo'lgan. Epchil, jismoniy jihatdan juda chiniqqan dorbozlar,

chig'irliq simbozlar Yunoniston, Vizantiya va Eron kabi mamlakatlarga borib, o'zlarining ajoyib va xatarli o'yinlarini qiziqchi va masxarabozlarning o'tkir satira va kulgi bilan sug'orilgan turli sahnalarni va kishi aqli bovar qilmaydigan pahlavonlarining o'yinlarini ko'z-ko'z qilganlar.

VIII-X asrlarda yashab ijod etgan faylasuflarimiz ham jismoniy tarbiya haqida yozib qoldirishgan. Jumladan, Abu Nasr Farobiyning "Fozil odamlar shahri", Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarlarida o'rta asrlarga xos jismoniy mashqlar haqida ma'lumotlar berilgan. Ibn Sino "Tib qonunlari" asarining birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sog'salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va usullarda o'tkazish kerakligini ta'kidlaydi. Ibn Sino jismoniy tarbiya to'g'risida fikr yuritir ekan, uni tashkil etishda kishilarning turli yoshi va jinsini ham hisobga olish kerakligiga alohida e'tibor qaratadi. Ibn Sino har qaysi yosh davrning o'z individual xususiyati bo'lishligini gapirib, bu davrni doimo o'zgarishda, rivojlanishda deb biladi. Bu o'rinda u bola hamisha to'xtovsiz va sekin-asta o'sib boradi, degan fikrni ta'kidlaydi, shuning uchun, deydi u, – bolaning o'sishdan to'xtashi va o'z kamolotida orqaga qarab ketishi mumkin emas. Bu fikri bilan Ibn Sino bolalarni doimo o'stirib borish g'oyasini qattiq himoya qiladi.

IX-X asrda yashab o'tgan buyuk shoir va kuragi erga tegmagan polvon xorazmlik Pahlavon Mahmud. O'z davrida Hindiston, Eron, Turon zaminida kurashning keng ko'lamda tarqalishiga katta hissa qo'shgan. O'rta asrlarda yaratilgan Yusuf Xos Hojibning "Qutadg'u bilig" asarida barkamollikdagi jismoniy etuklikning o'rniga alohida ahamiyat berilgan. Asarda voyaga etayotgan hukmdorga ma'naviy etuklik bilan bir qatorda jismoniy etuklik ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatib o'tish bilan bir qatorda jismoniy mashqlarning nomlarini, o'tkazish joylarini, o'tkazish vositalari bayon etilgan. Jismoniy mashqlar insonning yoshiga qarab belgilanishi bilan bir qatorda ot bilan bajariladigan mashqlardan kamon, qilich bilan bajariladigan mashqlar ko'rsatilgan XIV-XV asrlarda Amir Temur va temuriylar davrida ijtimoiy-iqtisodiy yuksalishning barcha sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya va harbiy mahoratni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Bu davrda kurash, qilichbozlik, shatranj (shaxmat) kabi turlar bo'yicha muntazam ravishda musobaqalar o'tkazilib turilgan.

Bugungi kunda O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng sport sohasi nafaqat mamlakatni dunyoga tanitish balki xalqimizning sog'lig'ini mustaxkamlash, sog'lom avlodni tarbiyalashning asosiy mezon sifatida katta e'tibor berildi. Millatning kelajagi masalasi doimo jamiyat tarbiyalayotgan keyingi avlodning qanday kamol topishiga bo'g'liq bo'lib kelgan. Shu sababli mamlakatimizda ham jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish keyingi avlodni har tomonlama sog'lom qilib tarbiyalashga davlat oldidagi

muhim vazifa bo'lib kelmoqda.

Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan bu o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma'noga ega bo'lgan –“jismoniy bilim” va –“jismoniy sifatlarni rivojlantirish” deb atalgan tushuncha yotadi. “Jismoniy bilim” termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit o'z vujudini tarbiya qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Pestalotsii bolalarning –vujudini tarbiyalashni astoydil yoqlab chiqqan.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotabalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his-tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishi, intellektual qobiliyatini rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Har bir jismoniy mashqni bajarishda o'quvchi ushbu mashqning bajarilishini miyasi orqali boqaradi, har bir harakatini tahlil qilib boradi.

Jismoniy tarbiya mashqlarini o'quvchi tomonidan bajarilishi jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Bakhodir Mamurov. Scientific basis of the acmeological approach to the process of training and education. <http://pnap.ap.edu.pl/index.php/pnap/article/view/348>

2. Мамуров Б.Б. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

3. Mamurov Bakhodir B. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>

4. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган

тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

5. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

6. Мамуров Б. Б. , МХ Махмудов Акмеологическая Составляющая Образовательной Культуры Учителя. Философские и методологические ... , 2018. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

7. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ... , 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

8. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147