

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: Хамидов Обиджон Хафизович, Бухоро давлат университети ректори.</p> <p>Тахририят кенгаши раиси: Махмудов Мэлс Хасанович</p> <p>Масъул котиб: Акрамова Гулбахор Ренатовна</p> <p>Тахририят манзили: Бухоро шаҳар, Қ.Муртазов кўчаси, 16-уй.</p> <p>Телефон: +998(90)744-00-22</p> <p>E-mail: eirjurnal2020@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 буйича 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	6
	Филология фанлари	
	С. Р. Акрамова. Жамол Камол шеърларида ўзбекча-тожикча лексемалар семантикасида муштараклик	14
	Б. М. Саидов. Применение информационных технологий в образовательном процессе как инновационная деятельность учителя русского языка	24
	Педагогика фанлари	
	Б. Б. Маъмуров., Б. Б. Маъмуров. Физическая активность и развитие интеллекта человека	35
	О. Г. Филиппова, Ю. А. Буслаева. Эколого-экономическое воспитание детей старшего дошкольного возраста	41
	А. Махмудов, А. Камилова. Шахматы в школах узбекистана: проблемы и решения	50
	Ҳ. О. Жўраев. Табиий фанлар ўқув машғулотларида интеграциялашган медиатаълим воситаларидан фойдаланиш	59
	I. E. Davronov, T. Sh. Ergasheva. Darsdan tashqari tarbiyaviy ishlar jarayonida o'quvchilarda ijodiy tafakkurni shakllantirish	66
	Ф. И. Мамурова Ахборотлашган таълим контекстида курувчи-муҳандислар профессионал компетентлигини такомиллаштириш	73
М. К. Maxmudov. Jismoniy mashqlar orqali shaxsning intellektual qobiliyatini rivojlantirish borasida tarixiy tajribalar	80	
G. A. Ergasheva Kichik yoshdagi bolalarni oilada erkin fikrlashga o'rgatish afzalliklari	87	

Г.С.Кинжаева. Касбий - педагогик таълим жараёнида талабаларни маънавий-маърифий ишларни ташкил этишга тайёрлашнинг меъёрий - ҳуқуқий ва методологик асослари	94
F. M. Murodov. Matematika fanini o'qitish jarayonida o'rta osiyolik qomusiy olimlarning ilmiy merosidan foydalanish texnologiyasi	100
D. S. Karimova. Oila va oilaviy tarbiya haqidagi tarixiy-falsafiy qarashlar rivoji	108
Психология фанлари	
М. Бафаев. Социально-психологические детерминанты формирования национальной толерантности в молодежной среде	115
Sh. R. Samarova Bo'lajak o'qituvchilarning kreativligini oshirishda artpedagogika va artterapiyaning mohiyati	129
Т. Қ. Толипова. Мактабгача ёшдаги болаларда оилани кадрлаш туйғусини шакллантириш	138
Ж. Н. Худойқулов. Ўқитувчининг педагогик тафаккурини инновациялар воситасида ривожлантириш технологияси	145
А. Т. Бабоев. Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик фанидан ўқувчиларнинг кўникмаларини шакллантириш тузилмаси	151
М. Z. Sharipova, J. A. Begjanova. Talabalarning aqliy mustaqilligini shakllantirish muammolari	155

ТАЪЛИМ ВА ИННОВАЦИОН ТАДҚИҚОТЛАР

Бош муҳаррир: Маъмуров Баҳодир Бахшуллаевич, педагогика фанлари доктори, профессор.

Масъул котиб: Акрамова Гулбаҳор Ренатовна, педагогика фанлари номзоди, доцент.

ЖАМОАТЧИЛИК КЕНГАШИ

Хамидов Обиджон Хафизович, Бухоро давлат университети ректори, жамоатчилик кенгаши раиси.

1. Джураев Рисбой Ҳайдарович, педагогика фанлари доктори, Ўзбекистон РФА академиги.

2. Мажидов Ином Урушевич, техника фанлари доктори, профессор.

3. Агрепина Васильевна Шин.

4. Олимов Қахрамон Танзилович, педагогика фанлари доктори, профессор.

5. Таджиджаев Зокирхўжа Абдусатторович, техника фанлари доктори, профессор.

6. Мусурмонова Ойнисо, педагогика фанлари доктори, профессор.

7. Сафарова Роҳат Ғайбуллоевна, педагогика фанлари доктори, профессор.

8. Ибрагимов Холбой Ибрагимович, педагогика фанлари доктори, профессор.

ТАҲРИРИЯТ КЕНГАШИ

АЪЗОЛАРИ

Таҳририят кенгаши раиси: Махмудов Мэлс Ҳасанович, педагогика фанлари доктори, профессор.

1. Артамонова Екатерина Иосифовна, педагогика фанлари доктори, профессор,

2. Артикова Ҳафиза Тўймуродовна, биология фанлари доктори, доцент.

3. Баротов Шариф Рамазонович, психология фанлари доктори, профессор.

4. Долгов Вадим Викторович, тарих фанлари доктори, профессор.

5. Козлов Владимир, психология фанлари доктори, профессор.

6. Емельянова Ирина Ивановна, педагогика фанлари доктори, доцент.

7. Жўраев Маматкул, филология фанлари доктори, профессор.

8. Иноятов Сулаймон Иноятович, тарих фанлари доктори, профессор.

9. Жўраев Хусниддин Олтинбоевич, педагогика фанлари доктори, доцент.

10. Жамилова Башорат Сатторовна,

филология фанлари номзоди, доцент.

11. Катермина Вероника Викторовна, филология фанлари доктори, профессор.

12. Кузьменко Галина Анатольевна, педагогика фанлари доктори, профессор.

13. Кулишов Владимир Васильевич, иқтисод фанлари номзоди, педагогика фанлари доктори, профессор.

14. Кумсков Михаил Иванович, физика-математика фанлари доктори, профессор

15. Лазаренко Ирина Рудольфовна, педагогика фанлари доктори, профессор.

16. Муллоджанов Сайфулло Кучакович, тарих фанлари доктори, профессор.

17. Филиппова Оксана Геннадьевна, педагогика фанлари доктори, профессор.

18. Олимов Ширинбой Шарофович, педагогика фанлари доктори, профессор.

19. Рўзиева Моҳичеҳра Ёқубовна, филология фанлари бўйича PhD, доцент.

20. Сафаралиев Бозор Сафаралиевич, педагогика фанлари доктори, профессор.

21. Худайбергенова Зилола Нарбаевна, филология фанлари доктори, профессор.

22. Тилавова Матлаб Мухаммадовна, педагогика фанлари номзоди, доцент.

ОБРАЗОВАНИЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Главный редактор: Маъмуров Баходир Бахшуллаевич, доктор педагогических наук, профессор.

Ответственный секретарь: Акрамова Гулбахор Ренатовна, кандидат педагогических наук, доцент.

Общественный совет

Председатель: Хамидов Обиджон Хафизович, ректор Бухарского государственного университета.

1. Джураев Рисбой Хайдарович, доктор педагогических наук, академик АНРУз.

2. Мажидов Ином Урушевич, доктор технических наук, профессор.

3. Агрепина Васильевна Шин.

4. Олимов Кахрамон Танзилович, доктор педагогических наук, профессор.

5. Таджиходжаев Зокирхужа Абдусатторович, доктор технических наук, профессор.

6. Мусурмонова Ойнисо, доктор педагогических наук, профессор.

7. Сафарова Рохат Гайбуллоевна, доктор педагогических наук, профессор.

8. Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор.

Редакционно-издательский совет

Председатель редакционно-издательского совета: Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор.

1. Артамонова Екатерина Иосифовна, доктор педагогических наук, профессор.

2. Артикова Ҳафиза Туймуродовна, доктор биологический наук.

3. Баротов Шариф Рамозонович, доктор психологический наук, профессор.

4. Долгов Вадим Викторович, доктор исторических наук.

5. Козлов Владимир, доктор психологический наук, профессор.

6. Емельянова Ирина Ивановна, доктор педагогических наук, доцент.

7. Жураев Маматкул, доктор филологических наук, профессор.

8. Иноятв Сулаймон Иноятвич,

доктор исторических наук, профессор.

9. Жўраев Хусниддин Олтинбоевич, доктор педагогических наук, доцент.

10. Жамилова Башорат Сатторовна, кандидат филологических наук, доцент.

11. Катермина Вероника Викторовна, доктор филологических наук, профессор.

12. Кузьменко Галина Анатольевна, доктор педагогических наук, профессор.

13. Кулишов Владимир Васильевич, доктор педагогических наук, профессор.

14. Кумсков Михаил Иванович, профессор

15. Лазаренко Ирина Рудольфовна, доктор педагогических наук, профессор.

16. Муллоджанов Сайфулло Кучакович, доктор исторических наук, профессор.

17. Филиппова Оксана Геннадьевна, д.п.н., профессор.

18. Олимов Ширинбой Шарофович, доктор педагогических наук, профессор.

19. Рузиева Мохичехра Ёкубовна, PhD по филологии, доцент,

20. Сафаралиев Бозор Сафаралиевич, доктор педагогических наук, профессор.

21. Худайбергенова Зилола Нарбаевна, доктор филологический наук, профессор.

22. Тилавова Матлаб Мухаммадовна, кандидат педагогических наук, доцент.

EDUCATION AND INNOVATIVE RESEARCH

Chief editor: Mamurov Bahodir Bakhshullaevich, doctor of pedagogical sciences, professor.

Executive Secretary: Akramova Gulbahor Renatovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

Public council

Chairman: Khamidov Obidjon Khafizovich, Rector of Bukhara State University

1. Djuraev Risboy Khaydarovich, doctor of pedagogical sciences, academician ANRUz.

2. Majidov Inom Urushevich, Doctor of Technical Sciences, Professor.

3. Agrepina Vasilevna Shin.

4. Olimov Kahramon Tanzilovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.

5. Tadjikhodjaev Zokirkhodja Abdusattorovich, doctor of technical sciences, professor.

6. Musurmonova Oyniso, doctor of pedagogical sciences, professor.

7. Safarova Rokhat Gaybulloevna, doctor of pedagogical sciences, professor.

8. Ibragimov Kholboy Ibragimovich, doctor of pedagogical sciences, professor.

Editorial and Publishing Council

Chairman of the Editorial Board: Mahmudov Mels Khasanovich, Doctor of Pedagogical Sciences.

1. Artamonova Ekaterina Iosifovna, Doctor of Pedagogy, Professor, Head of the Department of Pedagogy.

2. Artikova Kafiza Tuymurodovna, Doctor of Biological Sciences.

3. Barotov Sharif Ramozonovich, Doctor of Psychology, Professor.

4. Dolgov Vadim Viktorovich, Doctor of Historical Sciences.

5. Kozlov Vladimir, Doctor of Psychology, Professor.

6. Emelyanova Irina Ivanovna educational institution of higher education.

7. Zhuraev Mamatgul, Doctor of Philology, Professor.

8. Inoyatov Sulaymon Inoyatovich, Doctor of Historical Sciences, Professor.

9. Zhuraev Husniddin Oltinboyevich, Doctor of Pedagogy, Associate Professor.

10. Zhamilova Bashorat Sattorovna, candidate of philological sciences, associate professor.

11. Katermina Veronika Viktorovna, Doctor of Philology, Professor.

12. Kuzmenko Galina Anatolyevna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.

13. Kulishov Vladimir Vasilievich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.

14. Kumskov Mikhail Ivanovich, Professor.

15. Lazarenko Irina Rudolfovna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.

16. Mullojanov Sayfullo Kuchakovich, Doctor of Historical Sciences, Professor.

17. Filippova Oksana Gennadiyevna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.

18. Olimov Shirinboy Sharofovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.

19. Ruzieva Mokhichehra Yokubovna, PhD in Philology, Associate Professor.

20. Safaraliev Bozor Safaralievich, Doctor of Pedagogy, Professor.

21. Khudaibergenova Zilola Narbaevna, Doctor of Philology, Professor.

22. Tilavova Matlab Muhammadovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

JISMONIY MASHQLAR ORQALI SHAXSNING INTELLEKTUAL QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH BORASIDA TARIXIY TAJRIBALAR

M. K. Maxmudov,

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport» kafedrası o`qıtuvchısı,
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.

M. K. Makhmudov,

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 qadriyatlari 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 sifatlarini 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, jasoratlilik, 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 otliq 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 otliq 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 bajaranganliklarini, ya'ni yoshlikdan otda yurish, ovchilikda kerak bo'ladigan mashqlarni bajarish va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullantirilganligini 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‘iriqli 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 yuritar 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‘shidan 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 Mahmudir. 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 mezoni 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-ituvcchilarni-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-pess.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