

AMIR TEMUR VA TEMURIYLAR DAVRI MA'NAVİYATIDA JISMONIY MADANIYAT MASALALARI

Boltaboev Hamidullo Habibulloyevich

Namangan davlat universiteti dotsenti

hamidullo_habibulloyevich@gmail.com

Murodaliyeva Musharrafxona Tohirjon qizi

Qo'qon davlat pedagogika instituti.

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi.

murodaliyevamusharrafxon@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya sohasidagi o'quv jarayoni sifatini oshirish bo'yicha tadqiqotlari materiallari keltirilgan. Ta'lim jarayoni samaradorligini oshirish uchun quyidagi shart-sharoitlarni yaratish zarurligini ta'kidlaydilar: darslarni tashkil etishda o'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olish; jismoniy faolligi past bo'lgan talabalar uchun mashg'ulotlarga hissiy xarakterdagi jismoniy mashqlarni kiritish tavsiya etiladi (sport va ochiq o'yinlar, estafetalar, juftlik mashqlari, ob'ektlar bilan mashqlar va boshqalar); Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining motivlarini universitetda o'qitish jarayonida yangilash uchun jismoniy tarbiya kafedراسi o'qituvchilariga talabalarning jismoniy tarbiya sohasidagi ehtiyojlarini muntazam va diqqat bilan o'rganish tavsiya etiladi; jismoniy tarbiya bo'yicha ish faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish; talabalar uchun eng qutbli sport turlari - badminton, voleybol, aerobika (qizlar uchun), futbol (o'g'il bolalar uchun) bo'yicha sport seksiyalarini ko'paytirish; o'quv jadvali doirasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish vaqtini optimallashtirish; Talabalarni jismoniy tarbiya va sportga muntazam jalb etish uchun universitet sport klubida ommaviy dam olish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tez-tez o'tkazib turish zarur.

Kalit so'zlar: pedagogik shart-sharoitlar, o'quv jarayoni, o'quvchilar, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya qiziqishlari, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sport faoliyati.

O'rta Osiyo xalqlari madaniyati va ma'naviyatida o'z o'rniga ega bo'lgan Temuriylar davri o'rganilganda, bu davrda barcha turdagi madaniyatning rivojlanishiga ahamiyat berilganligini ko'rishimiz mumkin. Amir Temur madaniyatlardan jismoniy madaniyatga aloxida e'tibor berganligini aloxida ko'rsatishimiz mumkin. Amir Temur hayotida qo'shinga raxbarlik qilganligi uning o'z askarlari doimiy janglarga tayyor bo'lishi uchun doimiy mashqlar bilan shug'ullanishi uchun sharoit yaratgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

O‘zi tug‘ilib o‘sgan Xo‘ja Ilg‘or qishlog‘i yaqinida saqlanib qolgan g‘orlarida o‘z askarlari bilan mashg‘ulot o‘tqazgan joylari saqlanib qolgan. Bu mashqlarda asosiy e‘tibor har bir askarning otda yurish mashqlari, qilichbozlik mashqlari, kamonda otish mashqlari bilan birgalikda kuch ishlatib bajariladigan mashqlar ham o‘tqazilgan. Amir Temur qo‘shinining jangdan bo‘sh vaqtlarida jismoniy yetuklikni, chaqqonlikni, dovyuraklikni, mardlikni shakllantiruvchi mashqlar, mashg‘ulotlarni qo‘shin bilan doimiy o‘tkazib turganligi yodgorlikda qolgan ashyoviy buyumlar orqali o‘rganilgan.

Saqlanib qolgan g‘orlar atrofida otlarini bog‘lash uchun joylar tayyorlangan, mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun maydonlar tayyorlanganligi va ulardan mashg‘ulotlar uchun foydalangan bo‘lishi kerakligi mutaxassislar tomonidan ko‘rsatib o‘tilgan. Shuningdek yodgorlik tog‘lik xudutda joylashganligi Amir Temur qo‘shinlariga suvda bajariladigan mashg‘ulotlar va mashqlarni ham qo‘llagan bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatishimiz mumkin. Shuningdek bu mashqlar orqali askarlaridagi chaqqonlik va chidamlilik sifatlarini doimiy rivojlantirish uchun sharoit yaratgan. Amir Temur islom ma‘naviyatida o‘sganligiga qaramasdan insondagi turli sifatlarni, ya‘ni kuchlilik, jasurlik, chaqqonlik, chidamlilik va boshqalarni insonda yoshlikdan mashqlar orqali tarbiyalab shakllantirish mumkinligi g‘oyasini ilgari surgan.

O‘z avlodlariga yozib qoldirgan — Temur tuzuklari asarida ham jismoniy yetuklik masalasiga mashqlar orqali e‘tibor berish kerakligi haqida avlodlariga tavsiyalar qoldirgan. O‘z avlodlariga oila qurish uchun kelinlar tanlaganda uning sog‘lom bo‘lishiga, jismoniy yetuk bo‘lishiga, avlod ajdodlarining sog‘lom bo‘lganligiga jismoniy yetukligiga aloxida e‘tibor bergan. Farzandlariga va ularning farzanlariga ham jismoniy yetuk bo‘lishi uchun otda qilich bilan bajariladigan mashqlarning ahamiyati haqida tavsiyalar bergan. Amir Temurning o‘zi ham barcha mashqlarni bajarishi bilan bir qatorda o‘zi tug‘ilib o‘sgan Xo‘ja Ilg‘or qishlog‘i yaqinida saqlanib qolgan g‘orlarida 130 kilolik og‘irlikdagi toshning saqlanib qolganligi, rivoyatlarda ushbu tosh bilan Amir Temurning o‘z mashq o‘tkazganligi og‘izdan-og‘izga o‘tib keladi. Demak Amir Temurning o‘zi shunday og‘irlikdagi toshni ko‘targan bo‘lsa kuchlilik, mag‘rurlik, jasurlik unga tabiadan, avlodlarning zuriyotidan o‘tganligini tasavvur qilishimiz mumkin.

Jismoniy mashqlarga bo‘lgan bunday e‘tibor Amir Temurning xayoti davomida o‘tkazadigan asosiy mashg‘ulotlaridan biriga aylangan bo‘lishi kerak. Amir Temurning jismoniy mashqlar uning inson xayotidagi o‘rniga bo‘lgan bunday e‘tibori, uning avlodlari Mirzo Ulug‘bek faoliyatida, Bobur va uning avlodlari faoliyatida ham asosiy o‘rinni egallagan. Jismoniy mashqlarga bo‘lgan bunday e‘tibor va uning ahamiyatiga bo‘lgan munosabat O‘rta Osiyo xalqlarining ma‘naviyati va madaniyatiga

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

o'tganligini ko'rishimiz mumkin. Shuningdek milliy kurash turlari ham Amir Temur qo'shinlarida keng qo'llanilgan.

Har bir askar qarama-qarshi raqibi bilan musobaqalashganligini g'oliblarni Amir Temur taqdirlaganligi va yuqori lavozimlarga qo'yganligi mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. O'z avlodlariga yozib qoldirgan —Temur tuzuklari asarida ham kurash musobaqalari haqida, ularning g'oliblarini taqdirlashlari haqida ma'lumotlar yozib qoldirgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nazirzhonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedova Nargiza Alidzhanovna. "The importance of travel and tourism in the formation of a healthy lifestyle among primary school students." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 75-80.
2. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
3. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Tolanbayev Farrukh. "Methodological foundations of the management of physical culture and sports activities of students in order to prepare for professional activity." *Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities*.
4. Khatamov, Zafarjon Nazirjonovich. "Special physical of students of higher education preparation." *Educational Research in Universal Sciences* 1.3 (2022): 151-157.
5. SH, Yuldasheva FU Imamova AO Khobiljonova. "The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people." (2022).
6. Akramovich, Alikulov Akmal, and Xatamov Zafar Nazirjonovich. "Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools." *Academicia: an international multidisciplinary research journal* 11.2 (2021): 885-
7. Xatamov, Zafarjon Nazirjonovich. "Pedagogicheskie usloviya formirovaniya sportivnoy motivatsii." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS"*. Vol. 1. No. 2. 2022.
8. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "The use of modern educational technologies in the organization of physical education is a guarantee to increase the effectiveness of education." *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 11.10 (2021): 477-480.