

## TÁRBIYALIQ TÁSIR KÓRSETIWDE ÓSPIRIM JASINDAĞI BALALARDIŃ FIZIKALIQ RAWAJLANIW ÓZGESHELIKLERIN ESAPQA ALIW

**Erjanova Zliyxá Ádilbay qızı.**

NMPI Pedagogika fakulteti “Pedagogika” tálim bağdarı 2-kurs talabası.

**Saparbaev Tajibay (ilimiy basshı)**

Ájiniyaz atındağı NMPI Pedagogika kafedrası docenti,  
pedagogika ilimleri kandidadı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10728271>

**Annotaciya.** Maqalada óspirim jası balalarınıń anatomo-fiziologiyalıq, pedagogikalıq, psixikalıq ózgeshelikleri hám olarğa pedagogikalıq tásir jasawda esapqa alınatuğın hár túrli shart-sharayatlar, múmkinshilikler keń sóz etilgen.

**Tayanış tusinikler:** Óspirim jası, fizikalıq rawajlanıw, anatomiya, medicina, fiziologiya, psixologiya, gigiena, salamat turmıs tárizi.

### TAKING INTO ACCOUNT THE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENT CHILDREN IN EDUCATIONAL INFLUENCE.

**Abstract.** In the article, the anatomo-physiological, pedagogical, mental characteristics of adolescent children and various conditions that are taken into account in pedagogical influence on them are widely discussed.

**Keywords:** Adolescence, physical development, anatomy, medicine, physiology, psychology, hygiene, healthy lifestyle.

### УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ.

**Аннотация.** В статье широко обсуждаются анатомо-физиологические, педагогические, психические особенности детей-подростков и различные условия, которые учитываются при педагогическом воздействии на них.

**Ключевые слова:** Подростковый возраст, физическое развитие, анатомия, медицина, физиология, психология, гигиена, здоровый образ жизни.

Óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıwı hám onıń den-sawlıgın baqlap barıw, olardıń salamatlıgın meditsinalıq jaqtan qadağalap barıw áhmiyetli wazıypalardıń biri bolıp esaplanadı.

Fizikalıq rawajlanıw degende bala biologiyalıq rawajlanıw dárejesin belgilep beriwshi morfologiyalıq, funktsionalıq belgiler jıyındısı túsiniledi. Sonıń menen birge fizikalıq rawajlanıw hár bir shaxs rawajlanıwınıń bir tárepi bolıp, eń áhmiyetli hám genetikalıq faktorlar menen baylanıslı biologiyalıq taraw boladı.

Hawa rayı túrlishe bolğan geografiyalıq orınlarda hár qıylı sharayatlarda jasawshı óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıwı bir-birinen parıqlanadı. Bul faktorlar: sırtqı ortalıq tásiri, awqatlanıwındağı óziniń ózgeshelikleri hám onıń ádetleri, tárbiyalıq, genetikalıq hám basqa faktorlar menen belgilenedi. Sol múnásibet penen usı jağdaydı úyreniw eń áhmiyetli ilimiy hám ámeliy baqlawdı da arttıradı.

Óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıw ózgesheligi-izertlewler nátiyjelerinde den-sawlıgındağı alğa ilgerilewlerdi salamatlastırıw shólkemleriniń áhmiyetliliğın rawajlandırıw hám oğan baha beriw, ósiw kórsetkishleri bolıp ta esaplanıwı múmkin. «Fizikalıq rawajlanıw» túsiniğı kóbinese

«Organizmdegi fizikalıq kúsh zapasların belgilep beretuđın hám jas ózgesheliklerinen óspirim organizminiń normal ósiwi hám rawajlanıw ólshemi bolıp xızmet etetuđın organizm ózgeshelikleriniń rawajlanıw dárejesi» dep belgilenedi.

Óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıwın úyreniw metodları hám mađlıwmatlardı statistikalıq jaqtan qayta islew printsiplerin ańsatlastırıwǵa kóplegen meditsinalıq shólkemler ózleriniń úlesin qostı. Bir qansha ilimiy jumıslar Oraylıq Aziya mámleketleri hám basqa da mámleketlerde óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıwın úyreniwge qaratılǵan.

Óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıwı hám den-sawlıǵın úyreniw waqtında belgilengen tapsırmalarǵa tiykarlanıp, olardıń ústinde bir qatar izertlewler ótkergen. Barlıq waqıtta ótkeriletuđın baqlawlar organizmdegi ol yamasa bul buzılıwları erteden anıqlaw hám olardı joq etiw sharaların kóriw imkaniyatın beredi.

Ayırım óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıwın úzliksiz baqlaw – individual izertlew usılı dep aytıladı. Bul usıl shaxstın turmısı, kún tártibi, awqatlanıw tártibi, basımın keshirgen kesellikleri hám tağı basqalar menen baylanıslı ósiwi hám rawajlanıwınıń ózine tán ózgesheliklerin anıqlaw, sonıń menen birge barlıq ósiw dáwiri tiykarında fizikalıq rawajlanıw tezleniwın úyreniw imkanın beredi.

Fizikalıq rawajlanıwdıń individual úyreniw usılınan tısqarı, ulıwmalastırılıshı usılı da qollanıladı. Bul usıl járdeminde qısqa waqıt ishinde óspirimlerdeń úlken bir toparı solayınsha tekseriledi. Alınǵan mağlıwmatlardı statistika járdeminde islep shıǵıw hár bir jas hám jınıslıq óspirimler toparınıń ortasha fizikalıq rawajlanıwın anıqlawǵa imkaniyat beredi.

Ortasha kórsetkishler fizikalıq rawajlanıwınıń jasına qaray belgilenetuğın boladı. Hár qıylı hawa rayı bolǵan úlkelerde, hár qıylı qala hám awıllarda, túrli máhállelerde meditsinalıq oraylar shólkemlestirilgen. Bul usılda shaxstın fizikalıq rawajlanıwı, ol aǵza bolǵan topardaǵı balalardıń fizikalıq rawajlanıwı menen salıstırılıadı.

Fizikalıq rawajlanıwdan tısqarı, profil` járdeminde rawajlanıw sáykesligi anıqlanıadı.

Sigmal aǵıwları anıqlaw jolı menen fizikalıq rawajlanıwǵa baha beriw usılındaǵı úlken kemshilik sonnan kelip shıǵadı. Fizikalıq rawajlanıwdıń hár túrli belgisi óz aldına basqa belgiler menen baylanıspaǵan halda bahalanadı. Fizikalıq rawajlanıwdıń tiykarǵı kórsetkishleri ortasında payda bolǵan qarım-qatnas penen olardı sonday tarawdan islep shıǵılǵan usılınan paydalanıp ámelge asıradı.

Sol maqsette boydıń tik turǵan halındaǵı dene awırlıǵı hám boyınıń tik turǵan halındaǵı kókirek aynalası menen baylanıslılıǵın belgilew ushın baylanıslıq shınjırı dúziledi, baylanıslılıq arqaǵa qaytıw sigması bolıp esaplanadı. Keyingi waqıtlarda fizikalıq rawajlanıwdıń individual bahalaw usılın paydalanıw da múmkin.

Dene awırlıǵınan jasına qaramay paydalanıw, payda bolǵan jańa pikirlerge tiykarlanıp, balalarda tuwılǵaninan tap 14 jasqa deyin neshe jasta bolıwınan tısqarı ortasha dene awırlıǵı anıqlanıw alınadı. Házirgi zaman iliminiń toplǵan ontogenezdıń túrli basqıshlarında túrli organlar hám sistemalardıń dúzilisi hám aktivliginiń ózine tán ózgeshelikleri haqqındaǵı mağlıwmatlar biologiyalıq jasın anıqlawǵa sharayat jaratıp beredi.

Házirgi waqıtta fizikalıq rawajlanıwǵa baha beriwge boladı. Mektep oqıwshılarınıń biologiyalıq jasın anıqlawda dene uzınlıǵın, jıllıq ósiwin, tisleriniń rawajlanıwı hám jınıslıq jetilisiw dárejesin esapqa alıw kerek boladı. Bul jas rawajlanıwınıń túrli tarawlarında bir-birine

baylanisli boladi. Organizmniñ ayırım bólimleri hám organizmniñ ósiwi eñ aldın menen sol tarawdıñ tezligi menen xarakterlenedi. Dene uzunlıgı ómiriniñ soñına kelip ózgerip baratuğın integral kórgizbe bolıp, ondağı ayırım súyeklerdiñ ósiwi hám rawajlanıwı ózine baylanisli boladı.

Dene awırlıgı. Óspirimlerdeñ fizikalıq rawajlanıwın bahalaw dene awırlıgınıñ tiykarğı baqlawlarınan biliwge boladı. Dene uzunlıgı hám kókirek aynalasinan pariқ qılıp, dene awırlıgı tez-tez ózgeriwsheñ baqlaw bolıp, ol túrli ishki hám sırtqı faktorlar tásirinde tez ózgerip turadı.

Kókirek quwıslıgı. Kókirek quwıslıgınıñ ólshemi de fizikalıq rawajlanıwdı bahalawda paydalanılatuğın tiykarğı kórsetpe bolıp esaplanadı. Kókirek quwıslıgınıñ ólshemi hám de onıñ rawajlanıw dáwirinde bir qansha dárejede ózgeredi. Bul bolsa ishki aғzalardıñ úlkeyiwi hám de topografiyasınıñ ózgeriwine, jelke hám beldegi bulshıq etleriniñ fizikalıq awırlıq tásirine hám de onıñ ózine say bolıwına, sonıñ menen birge kishkene denesiniñ vertikal jaғdayına baylanisli boladı.

Óspirimlerde kókirek quwıslıgı hár qıylı boladı. kóp waqıt aralıgında natuwrı otırıw yamasa jazıwdan óspirim parta yamasa stanokta qáte otırıwdan kókirek quwıslıgı ózgeriwi hám de qáte rawajlanıwı múmkin.

Tós súyeginiñ rawajlanıwı ushın gigienalıq tarawı áhmiyetli orın tutadı. Óspirimlerde tós súyegi bir-birine birigip ketip, erkin úsh súyekten turadı. Boljap qarasaq 7 jastan baslap súyekler bir-biri menen baylanisip turadı hám bul protsess 20-21 jasqa jetkende tamamlanadı. Bunı ásirese qızlarda esapqa alınıw kerek. Tós súyeginiñ rawajlanıwı óspirim qızlardıñ biyik óksheli tufli kiyiwi nátiyjesinde ózgerip keledi. Ayaq normada, tegis, jalpaq bolıwı múmkin. Solay etip óspirim gewdesiniñ júdá erte yamasa ol basınan keshirip atırған barlıq tosıqlar, otırıwı, turıwı, júriwi hám barlıgı rawajlanıp baradı.

Jınıslıq garmonlar skeletiniñ ósiwi hám de súyekleniwine, ekilemshi jınıslıq belgileriniñ payda bolıwına, bulshıq etlerdiñ rawajlanıwı hám de bulshıq etleriniñ kúshleriniñ kóbeyiwine, zatlar almasıwına, ulıwma organizmniñ aktivliginiñ asıwına járdemlesedi.

Bulshıq etler kúshi qandağı jınıslıq garmonlar sanınıñ kóbeyiwine baylanisli boladı. Anıq bir waqıtta jınısqa say bolған garmonlardıñ ayqın ajıralıwı menen kishi jastağı óspirimlerde skelet, bulshıq etler, teri astı may bóliminiñ rawajlanıwında jınıslıq ayırmashılıqlar kórinip turadı. Óspirimlik dáwirinde dene hám sırtqı kórinisindegi ózine tán ózgeshelikler tolıq rawajlanadı. Deneniñ ósiwi hám ózgeriwindegi ózgesheliklerdi biliw óspirimlerde sport túrlerine (baғdarlaw) iytermelew hám tañlaw ushın úlken áhmiyetke iye boladı.

Salamatlıqtı úyreniw ólshemleri insanniñ den-sawlıgın, onıñ ómiri, qartayğansha jumis uqıplılıgın saqlap qalıwı kóp ásirlerden beri izertlewshilerdiñ dıqqat orayında bolıp kiyatır.

Házirgi waqıtta mámleketimizde hám sırt ellerde shıǵarılıp atırған ádebiyatlarda «Salamatlıq» túsinigi túrlishe kórsetilip berilmekte.

Medicinada bir qanshama «Salamatlıq basqıshları» pariqlanadı. Kórinip atırған adam ulıwma saw, den-sawlıgı jaqsı dep alınıwı múmkin. Barlıq organlar hám sistemalar sırtqı ortalıqta oған sáykeslenip hesh qanday kesellik belgileri bolmağan adam ulıwma saw-salamat insan boladı.

Ulıwma den-sawlıgı jaqsı adamlar kóp ushıramaydı.

Anıqlap ótkerilgen fiziologiyalıq, meditsinalıq kóriklerden hám basqa izertlewshiler arqalı ulıwma den-sawlıgı zor dep tán alınған, kóbinese onshellı úlken bolmağan, ayırım jaғdaylarda

awırlaw kesellikler anıqlanadı. Bunday kesellikler ádettegi jaǵdayda sub`ektiv seziniwlerde bilinbeydi.

Ayırım organlardıń funksionallıq jaǵdayın hám ásirese insannıń jumıs uqıplılıqların baqlawda insanlardıń ǵana emes, sol menen birge funktsiyalardıń normada islewi haqqında boljawlarǵa da ámel etiw kerek. Házirgi waqıtta ulıwma insanlardıń hám óspirimler organizminiń tiykarǵı funktsiyaları, sistemaları jumıs uqıplılıǵınıń eń anıq dárejesi belgilenbegen, tiyisli normativler joq. Sol sebepli insannıń dinamikalıq salamatlıǵı hám jumıs uqıplılıǵınıń eń ayqın normativlerin islep shıǵıw profilaktikalıq-medsinaniń eń áhmiyetli wazıypalarınń biri bolıp esaplanadı.

Salamatlıqtı belgilep beriwshi faktorlar hám jaǵdaylardı baqlap barıw da adamlardıń meditsinalıq jaǵdayın úyreniwge kiredi. Bunda tábiyiy hám sotsiallıq faktorlardıń: tábiyiy jaǵdaylar, sotsiallıq turmıs jaǵdayları hám basqa da faktorlardıń quramalasqan jıyındısı boladı.

Ósip kiyatırǵan organizimniń hám biologiyalıq, hám sotsiallıq funktsiyaları qanday rawajlanıp atırǵanın kórsetip beriwshi kópten-kóp baqlawlar óspirimlerdiń salamatlıqların úyreniwde shıpkarlar júdá áhmiyetli orındı iyelegen.

Óspirimlerdiń salamatlıqların úyreniwde qáwipli keselliklerdi anıqlaw áhmiyetli orın tutadı. Adamzat jer júzinde qanshadan beri jasap atırǵan bolsa, kóp waqıtlardan beri uzaq jasaw jolın izlep kelmekte. Tek ǵana jasawdı emes, ómiriniń aqırına shekem jaqsı háreketsheńlikti, salamat aqıl hám kúsh qúdiretti de saqlap qalıwdı árman etpekte.

Házirgi waqıtta salamat turmıs tárizine ámel qılmaw erte qartayıwǵa hám ólimge sebepshi bolıwı dálillengen. Salamat turmıs tárizi bul – tárbiyalawda zıyanlı ádetler: spirtli ishimliklerden, nikotin hám de basqalardan uzaq júriwdi tárbiyalaw boladı. Óz nervin basqarıwdı úyreniw – autogen shınıǵıwları orınlaw júdá áhmiyetli orın tutadı.

Bul ózin-ózi isendiriw, boysınıw sistemalı ráwishte boladı. Bul orında jaqsı pazıyletlerdi sanalı kóriniste kóbeytiriw hám jaman sezimlerdi kemeytiriw yamasa óz sanasın haqıyqatqa iytermelew kerek boladı. Biraq dálilsiz ózin-ózi isendiriwge berilip ketpew kerek.

Bul zıyanlı ádet bolıp qalıwı múmkin. Islep shıǵılıp atırǵan máseleńin aktuallıǵın esapqa alıw, Jer júzlik den-sawlıqtı saqlaw shólkemi Evropa regionallıq byurosı den-sawlıqtı saqlaw sistemasındaǵı bir qansha wazıypalar arasınan tómendegishe wazıypalardı kórsetip beredi: «1995-jılǵa barıp Jer júzlik den-sawlıqtı saqlaw shólkemine aǵza bolǵan barlıq mámleketler salamat turmıs tárizin bekkemlew sharaları ádewir dárejede keńeytirilgen bolıwı kerek. Bul bolsa normada awqatlanıw, shegiwden ózin saqlaw, fizikalıq mádeniyatın rawajlandırıw, sonıń menen birge adamlarda nerv kesellikleri jaǵdayınan shıǵıw jolların da tárbiyalaw menen baylanıslı».

Házirgi dáwirde sonı aytıp ótiwimiz kerek, barlıq kórsetip ótilgen óspirimlerdiń salamatlıǵın saqlawǵa, keselliklerdiń bar ekenligine yamasa joq ekenligine emes, al sonıń menen jáne olardıń qalay rawajlanıwına, funktsiyalarınń normal dárejesine de baylanıslı boladı.

Medecina xızmetkerleri tárepinen salamatlıqtı baqlap barıwdıń tómendegishe ólshemleri islep shıǵılǵan:

1. Tekseriwden ótiw waqtında juqpalı keselliklerdiń barlıǵı yamasa joqlıǵı;
2. Organizimniń tiykarǵı sistemalarınń funksionallıq jaǵdayınıń dárejesi;
3. Organizimniń jaman tásirlerge qarsılıq kórsetiw dárejesi;
4. Erisilgen rawajlanıw dárejesi hám de onıń salamatlıǵı.

Salamatlıqtı baqlap barıwda sırtqı ortalıqtıń bala organizminiń ósiwi hám rawajlanıwına qolaysız tásirin kórsetiwshi jaqsı hám jaman isenim ólshemi bolıp, onnan óspirimler salamatlıgın qadaǵalap barıw, bekkemlew barısında profilaktika jumısların islep shıǵıw hám olardı shólkemlestiriw ushın paydalanıladı. Dawalawdıń salamatlastırıw ústinde sáwbetlesiwler ótkeriw paydalı boladı, olardı shólkemlestiriw ushın óspirimler salamatlıgındaǵı ózgerislerdi erteden anıqlaw, olardıń den-sawlıgın saqlawdıń áhmiyetli buwınlarınń biri bolıp esaplanadı.

Medsinalıq kóriklerdiń áhmiyetliliǵın asırıwda, óspirimlerdiń rawajlanıw hám salamatlıgındaǵı túrli ózgerislerdi anıqlawdı jaqsı jolǵa qoyıwda, óspirimler salamatlıqların úyreniw tájiriýbelerine diagnostika skrining-testler qoyıw áhmiyetli orın tutadı. Óspirimler salamatlıgın baqlap barıwda olardı 5 toparǵa bólemiz:

**Birinshi topar** – bular juqpalı keselliklerge shalınbaǵan, tekseriw dáwirinde kesel bolmaǵan yamasa kesel bolǵan hám óz jasına qaray fizikalıq jaqtan jaqsı rawajlanǵan insanlardan ibarat.

**Ekinshi topardı** – juqpalı kesellikler menen awırmaytuǵın, biraq funktsionallıq hám ayırım kemshilikler bolǵan, sonıń menen birge tez-tez (bir jılda 4 ret hám onnan kóbirek) yamyasa kóp waqıt (bir kesellik boyınsha 25 kúnnen kóp jatqan) awırıw túsip qalatuǵın óspirimler.

**Úshinshi topar** – juqpalı kesellikler awırıwı tutqanda onshelli awır bolmaytuǵın jaǵdayda ózin normadaǵı shaxslarday sezedi.

**Tórtinshi toparǵa** – juqpalı kesellikleri bolǵan, tuwma rawajlanǵan kesellik tutqannan keyin ózin jaman seziniwshi shaxslar kiredi.

**Besinshi topar** – awır keselliklerde funktsionallıq shınıǵıwları ádewir kemeytirilgen.

Bundaylar kópshiliktiń ishinde júrmeydi, óspirimlerdiń salamatlıq tárepini anıqlawda salamatlıqları haqqında barlıq maǵlıwmatlardı esapqa alıw kerek boladı. Túrli, hár qıylı toparlarǵa kiriwshi óspirimler dawalawdıń profilaktika jıynalıstırın shólkemlestiriwge zárúrlík sezedi.

Óspirimlerdiń salamatlıgın anıqlawshı ulıwma anıq kórsetpeler payda bolǵan:

- jınayat arqalı arttırılǵan kesellik hár 100 bala hám de óspirim esabınan bir jılda neshe ret keselleniw jaǵdayların esapqa alıw jolı anıqlanǵan,

- salamatlıq indeksi – barlıq tekseriwler arasında bir jıl ishinde ulıwma kesellenbegen insan awırlıǵı payız esabına tez-tez kesellenip turıwshı payız barlıq tekseriwshiler sanına qaray bir jıl dawamında anıqlanadı. Óspirimler rawajlanıwınıń ózine tán ayırım ózgeshelikleri.

Kóbinese boyına ósken óspirimlerde jınıslıq jetiklik jeterli dárejede bolmay, olar ádette awırlıǵı jaǵınan arqada qaladı. Olardıń kókirekleri tar, kúshsiz hám shıdamsız boladı, sol sebepten bunday óspirimlerde organizmniń funktsional ilajları ortasha rawajlanıwındaǵı teńqorlarına qaraǵanda ádewir kem boladı.

Bir tárepleme akseleratsiya rawajlanıwında bolǵan óspirimler hátteki shıpaker qadaǵalawında bolıwı kerek. Óspirimlerdiń salamatlıǵı fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıw jaǵdayındaǵı waqıtları, olardıń fizikalıq tárbiyası, ásirese jınıslıq jetiklik dáwirindegi rawajlanıwında meditsinalıq qorǵaw áhmiyetli orın tutadı.

Óspirimler organizminiń ózine say ózgesheliklerin, ruwxıy hám aqlıy rawajlanıwın biliwleri, pedagogikalıq hám tárbiyalıq jumısın ilimiylik tiykarda shólkemlestirilgen normada rawajlanıw waqtında hár qanday shaxs tómendegi túrlerdiń birewine durıs keliwi múmkin. Bunda:

1. Gewde uzunlığı anıq jas ushın normadan úlken. Jınıslıq jetiliw dárejesi anıq jasqa durıs keletuğın dárejede pás boladı.

2. Jınıslıq jetiliw dárejesi tiyisli jastan joqarı. Dene uzunlığı da usı jas normasınan azıraq.

3. Dene uzunlığı hám de jınıslıq jetiliw dárejesi hám anıq jasqa tiyisli bolğan dárejede joqarı. Áne sol sońğı sáykeslengen organizmniń funksional sharaların paydalanıwı múmkin.

Aldıńǵı ekewi ádetke bunday sharalardıń kemewine alıp keledi. Jumıs penen bolıp qalğanın normada keltiriwde fizikalıq jaqtan itibargá alıw kerek.

### **REFERENCES**

1. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik Uzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. –T.. “Uzbekiston”, 2016 y.
2. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy taqlil, qatıy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatini kundalik qoidasi bulishi kerak. - T.: “Uzbekiston”, 2017 y.
3. Hasanboev J.I. Uzliksiz talim tizimida tahsil oluvchilarning óquv imkoniyatlarini aniqlash. T. “Fan”. 2005 y
4. Onalarga psixolog maslahati. T. 2002 y.
5. Pedagogika (A. Munavvar tahriri ostida) T. 1991 y.
6. Saparbaev T., Allaberdiyev D. ENVIRONMENTAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN USE OF FOLK PEDAGOGY RESOURCES IN TEACHING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 776-780.
7. Saparbaev T. PEDAGOGICAL SHARIATS OF THE EXAMPLE OF PARENTS IN SHAÑARAQ //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 7. – C. 226-229.
8. Saparbaev T. SHAÑARAQTA ATA-ANALAR ÚLGISINIÑ PEDAGOGIKALIQ SHARAYATLARI. – 2023.

### **Internet saytları:**

9. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
10. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
11. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)