



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI



VOL.3 № 3

2026

KATTA YOSHDAGI MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI

Tashbayev Naim Sadikovich

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari direktor va mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti, dotsent (PhD)

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotining katta yoshdagi bollarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy mashqlar hamda yangi hayot ko‘nikmalari borasidagi yangi innovatsion usullar, fikrlar va qarashlar keltirilgan bo‘lib, ularni ushbu sohada tadqiqot olib borayotgan olimlar ilmiy ishlari bilan uyg‘un holda nazariy metodologik tahlil qilindi va asoslantirildi.

Kalit so‘zlar: Maktabgacha ta’lim tashkiloti, “Ilk Qadam”, sog‘lom turmush tarzi, ko‘nikma, sport o‘yinlari, ergonomik, antropometrik, psixofiziologik xususiyatlar, metod, tarbiyachi, bog‘cha, tana harakati nuqtalari.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ташбаев Наим Садикович

Институт переподготовки и повышения квалификации директоров и специалистов организаций дошкольного образования, доцент (PhD)

Аннотация

В статье представлен методологический анализ и обоснование новых инновационных методов и подходов к физическим упражнениям и экспериментам в процессе улучшения здоровья детей дошкольного возраста в образовательной организации в соответствии с научными исследованиями в данной области.

Ключевые слова: Образовательная организация дошкольного образования, «Первый шаг», здоровый образ жизни, навыки, спортивные игры, эргономика, антропометрия, психофизиологическое производство, метод, воспитатель, детский сад, точки движения тела.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Tashbayev Naim Sadikovich

Institute for Retraining and Advanced Training of Directors and Specialists of Preschool Education Organizations, Associate Professor (PhD)

Abstract

The article presents a methodological analysis and justification of new innovative methods and approaches to physical exercises and experiments in the process of improving the health of preschool children in an educational organization, in accordance with the scientific research in the field.

Keywords: Preschool educational organization, "First Step", healthy lifestyle, skills, sports games, ergonomic, anthropometric, psychophysiological production, method, educator, kindergarten, body movement points.

Bizning davrimizning o'ziga xos xususiyati ta'limdagi innovatsion jarayonlarning kuchayishidir. Bugun maktabgacha ta'lim tashkilotlariga turli xil mazmun, turli yondashuvlar, turli qonunlar, turli xil munosabatlar, turli xil xatti-harakatlar va turli xil pedagogik mentalitet taklif qilinmoqda. Maktabgacha ta'lim faoliyatida sifat jihatidan o'zgarishlarni osonlashtiradigan innovatsiyalarni izlash va qabul qilish maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishni optimallashtirishning asosiy mexanizmidir. Mamlakatimizda davlat ta'lim standarti, davlat talabi hamda "Ilk Qadam" o'quv dasturining joriy etilishi bugungi kunda maktabgacha ta'lim sifatini oshirish uchun yangiligi va zaruriy shartidir.

Bugungi kunda barcha maktabgacha ta'lim pedagoglari (MTT direktori tarbiyachi, o'qituvchi, psixolog, logoped-difektologlar v.h) maktabgacha ta'lim tizimidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ta'lim jarayonini maktabgacha ta'limning Davlat talabiga muvofiq tashkil etish haqida o'z nuqtai nazarlarini va diqqatni yangi innovatsiyalarga qaratmoqdalar. Bugun maktabgacha ta'lim tizimida o'zgarishlar zarurati juda dolzarbdir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning dolzarb vazifasi maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlanish ehtiyojini rivojlantirish orqali ularning motor (tana harakat nuqtalari) qobiliyatlarini yaxshilash va rivojlantirishning samarali vositalarini topishdir. Afsuski bugungi globallashtayotgan XXI asrda maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lig'ida muammolari bo'lganlar ulushi har yili ortib bormoqda. Shuning uchun bolalarda sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish zarurati ortib bormoqda, bu esa yangi yondashuvlarni izlashni taqozo qilmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar sharhi. Zamonaviy maktabgacha ta'limda bolalarning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi muhim o'rin tutadi.

Bu borada Rus olimi I. Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va biologik a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, bir butun mexanizm hisoblangan organizmga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi. Xususan, modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi. Shu sababli faol jismoniy harakat qiluvchi kishilar doim tetik, ruhan yengil, quvvatga to'lgan, kayfiyat yuqori dili ravshan bo'ladi. Jismoniy tarbiyada an'anaviy usullar bilan bir qatorda noan'anaviy — interfaol usullardan foydalanish ham mumkin. Masalan, aqliy hujum o'tkazib, tarbiyachi muammoli va munozarali savol beradi:

- Bolalar sog'lom bo'lish uchun nima qilish kerak?
- Qanday sport o'yinlarini bilasiz?
- Ularni o'ynashda qanday vosilardan foydalanadi?
- Qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
- Sizningcha bunday o'yinlar nima maqsadda o'ynaladi?
- Sog'lom bo'lish uchun nimalarga amal qilish kerak deb o'ylaysiz?

Katta guruhlarda ishlashda tarbiyachi "baholovchi unda munozara" o'tkazishi mumkin. Masalan, tarbiyachi bolalarga topshiriq beradi: "Yoz paytidagi sport o'yinlarini o'tkazish sharoitlarni baholang". Bolalar ijobiy va salbiy tomonlarini baholab beradi.

Yakka tarzda ishlash uchun bir necha interfaol usullar mavjud: "Insert", "2-qismlik kundalik" va boshqalar. Masalan, bolalarga salomatlik mavzusidagi ma'lumotdan foydalanish mumkin, ulardan birini izohlab beramiz.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bolaning go'daklik chog'idan ona allasidagi niyatdan boshlanadi [1]. Bu jarayon kichik yoshdagi bolalarda, ularning boshlanich sinflarida

jismoniy tarbiya darslarida ham davom etadi [2].

Shuningdek taniqli psixologlar A.S.Vigotskiy, A.V.Zaporojes, A.N.Leonteva ta'rificha maktabgacha yoshda o'yin yetakchi faoliyat bo'lib, u tufayli bola psixikasida katta o'zgarishlar yuz beradi. Harakatli o'yinlar maktabgacha yoshdagi bola uchun eng qulay faoliyat shakli bo'lib, harakatlar ko'nikmasini ongli ravishda takrorlashni ko'zda tutadi [3].

Bugungi kunda psixologik jihatdan xavfsiz rivojlanish muhiti inson hayoti va faoliyati uchun qulay muhit, shuningdek, shaxsning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan atrofda ijtimoiiy, moddiy va ma'naviy sharoitlar sifatida tushuniladi. Bu tasdiq inson uchun qulay yashash sharoitlarini ta'minlash muhimligini, uning omillarining inson salomatligiga zararli ta'siri bo'lmagan va normal tana funksiyalarini saqlab qolish va buzilganlarini tiklash imkoniyatlari mavjud bo'lgan yashash muhitining holati sifatida tan olishga asoslangan [4]. Shu bilan birga I.Zolotuxinaning asarlarida maktabgacha ta'lim muassasasining xavfsiz fazoviy sub'ekt muhiti faoliyatining ergonomik, antropometrik va psixofiziologik xususiyatlari aniqlangan[5].

Psixologik jihatdan xavfsiz rivojlanish muhitini tashkil qilish sanitariya normalari va hayot xavfsizligi qoidalari talablariga javob berishni talab qiladi. Tarbiyachining psixologik ongini o'zgartirish juda muhim. Tarbiyachining tarbiyalanuvchiga bo'lgan munosabatini o'zgartirish juda muhim (ular bolani qanday bo'lsa shunday qabul qilishlari va shu asosda ularning psixologik ehtiyojlari, moyilliklari va qobiliyatlarini rivojlantirishlari hamda ularning individual rivojlanish yo'lini belgilashlari kerak).

Bu borada ularning bolalarga ta'siri va professional va pedagogik faoliyatini amalga oshirish maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik salomatlikni rivojlantirishga yo'naltirilishi kerak [6].

Bu maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'liqni saqlashni mustahkamlovchi kompetensiyalarni (hayotiy ko'nikmalarni) rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'ini rivojlantirish, saqlash va mustahkamlash bo'yicha nazariy va psixologik tayyorgarlik juda muhimdir [7].

Bundan tashqari, o'zining pedagogik faoliyati davomida tarbiyachi tarbiyalanuvchilarning individual psixologik xususiyatlarini, faoliyatni erkin va mustaqil tanlash shartlarini va bolaning shaxsan muhim bilimlarni egallashini hisobga olgan holda ta'lim mazmunini tanlaydi [8]. Bularga ta'lim texnologiyalari kiradi: o'yin faoliyati, jismoniy tarbiya va motor faoliyati, mushak va psixologik kuchlanishni yumshatish mashqlari, art-terapiya va boshqalar [9].

Metodologiya. Ushbu maqolada katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning innovatsion texnologiyalari asosida pedagogik metodlardan samarali foydalanish bolalarning jismoniy, ruhiy va psixologik sog'lomligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Quyida ushbu yo'nalishda qo'llaniladigan asosiy metodlar keltirilgan.

- O'yin metodlari;
- Eksperimental metodlar;
- Axborot-ta'limmetodlari;
- Amaliy mashg'ulotlar va harakat metodlari;
- Loyihaviy metod;
- Oilaviy ta'lim va hamkorlik metodlari.

Tahlil va natija. Bilamizki, inson tug'ilgandan so'ng atrofda odamlarning (ota, ona, yaqin qarindoshlar) va pedagoglarning asosiy vazifalaridan biri bolaning salomatligini saqlash, mustahkamlash unda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. Bu vazifani bajarishda turli usulvositalar yordam beradi. Sharq mutafakkiri Ibn Sinoning fikri bo'yicha bolani jismonan chiniquqan va sog'lom qilib tarbiyalashda badantarbiya mashqlari muhim rol o'ynaydi hamda ularning ta'siri tananing rivojlanishiga yo'naltiriladi. Shu bilan birga sog'lom turmush tarzini shakllantirishda bolalarni, eng avvalo, sog'lom bo'lishga ishonitirish zarur. Buning uchun an'anaviy usullardan

ishontirish usullaridan foydalanish mumkin: savol-javob, bayon etish, suhbat o'tkazish, namuna ko'rsatish. Masalan, o'zbek xalq ijodiyotidan "Alpomish" dostoni bo'yicha bolalar bilan suhbat o'tkazib, ular qahramonda salomatlik, baquvvatlik, jismoniy rivojlanishning belgilarni aniqlaydilar va ular uchun Alpomish ideal qahramon sifatida bo'ladi.

Ta'lim jarayonlarining rivojlanishidagi zamonaviy tendentsiyalarni hisobga olgan holda, biz keng qamrovli va keng ko'lamli o'zgarishlarni amalga oshirish zarurati bilan duch kelmoqdamiz.

Bu borada tarbiyachilar bolalar bog'chasidagi ta'lim jarayonini turli tadbirlarda bolalar, kattalar va tengdoshlar o'rtasidagi jonli, qiziqarli o'zaro ta'sirga aylantirish ustida ishlamoqdalar.

Pedagogik xodimlarimning ustuvor vazifalaridan biri sog'lom turmush tarzi odatlarini rivojlantirish va ta'lim jarayoniga yangi innovatsion yondashuvlarni joriy etishdir. Ta'lim jarayonini bolalarning o'zlari sog'lig'ini yaxshilash yo'llarini topishga yordam beradigan bilimlarga ega bo'lishlari uchun shunday tuzish juda muhimdir. Tarbiyachilarning innovatsion texnologiyalarni joriy etishdagi ishlarining muvaffaqiyati va samaradorligi maktabgacha ta'lim tashkiloti rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bugun nafaqat yangi standartlarni qabul qilishimiz va ularning ma'nosini tushunishimiz, balki maktabgacha ta'lim tashkilotida pedagogik yangiliklarni ishlab chiqishimiz va amalga oshirishimiz kerak. Shu o'rinda savollar tug'iladi: "Nima qilishimiz kerak? Ishimizda nimani o'zgartirishimiz kerak? Maktabgacha yoshdagi bolalarga bilimlarni qanday berishimiz mumkin?" Ilgari maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlar mavjud edi, ammo yangi standartlar bo'yicha nima bo'ladi? Ilgari biz tayyor ma'lumotlarni taqdim etardik, ammo endi bolalar ijodiy fikrlashlari kerak.

Modernizatsiya zamonaviy talablarga muvofiq o'zgarishni anglatadi. Va har bir tarbiyachi-o'qituvchi o'z ishini qayta tuzishi va o'zgartirishi kerak. Bugun boshqa davr, "yangi bola"ni "yangi qiyinchilik"larni va ularni hal qilishning yangi usullarini talab qiladigan davr. Aynan shu narsa bizni maqsad qo'yishga va o'qitishda innovatsion texnologiyalardan foydalanishni tasvirlashga undadi. Maqsad: Bolalarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning innovatsion yondashuvlarini joriy etish. Xo'sh bu borada quyidagi maqsadlarga to'xtalishni joiz deb bildik:

1.Sog'lom turmush tarzi haqida bilim olish va uni bolaning shaxsiy amaliyotida qo'llash uchun motivatsiyani rivojlantirish;

2.Bolalar salomatligi bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun ota-onalar bilan ijtimoiy hamkorlik va erkin muloqotni rivojlantirish;

3.Sog'lom turmush tarzi konsepsiyalarini rivojlantirish uchun fazoviy rag'batlantiruvchi muhit yaratish.

Bolalarga kerakli ma'lumotlarni mustaqil ravishda olish va undan foydalanish imkonini beradigan sharoitlarni yaratish kerak. Bunga erishish uchun nima qilish kerak? Birinchidan, qiziqish, ya'ni motivatsiya yaratish kerak. Fazoviy rag'batlantiruvchi muhit bunga yordam beradi. Sport zali, guruh xonalari, o'yin maydonchalari va mini-stadionning jismoniy va fazoviy muhitini yaratishga innovatsion yondashuv uni doimiy ravishda o'zgartiriladigan va bolalar faoliyati uchun joy bo'lib xizmat qiladigan, jismoniy rivojlanish, sport anjomlari, jismoniy tarbiya vositalari bilan tajriba o'tkazish va har bir bolaning qiziqishi uchun maksimal imkoniyatlarni yaratadigan sport va ijodiy majmualar sifatida tashkil etish imkonini berdi.

Jismoniy tarbiya jihozlari, sport anjomlari, to'liq jihozlangan jismoniy tarbiya burchaklari, yangi materiallar va jihozlar bilan jihozlangan guruh va o'yin maydonchalari sport majmualari bolalarning ehtiyojlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilishi maqsadga muvofiqdir. Bu yerdagi qulaylik va tanlov erkinligi har kimga tajriba o'tkazish, o'z harakatlarini mashq qilish va yangi narsalarni kashf etish imkonini beradi. Bu bolalarga o'z maqsadlarini qo'yishga, ularga erishish uchun vositalar va usullarni tanlashga, o'z xulosalarini chiqarishga va yangi va qiziqarli narsalarni kashf etishga yordam beradi. Bu muhit bolalarni o'ziga jalb qiladi, jismoniy mashqlar

va sport jihozlariga qiziqishni uyg'otadi va jismoniy faollikni oshiradi, bola uchun o'zini o'zi tarbiyalashning noyob shakli, individual bilim va shaxsiy tajriba manbai bo'lib xizmat qiladi.

Bolaning oilasi ham maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi tushunchalarini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratishda muhim rol o'ynaydi. Bolalar va oilalar bilan to'g'ri tashkil etilgan ish, sog'liq va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishni ta'minlashdir.

Ota-onalar yagona ta'lim jarayonida ijtimoiy sheriklar sifatida harakat qilishadi. Ijtimoiy sheriklik ta'limdagi innovatsion yondashuvlardan biridir.

Bolalar yangi bilimlarni qanday olishlari haqida qayg'uradilar. Agar bu jarayon majburan amalga oshirilsa, bolalar yangi ma'lumotlarni o'zlashtirmaydilar. Ta'lim shaxsiy ma'noga ega bo'lishi va tirik manba bo'lishi kerak. Bunda, oilada ochiq muloqot va ishonchli munosabatlarning namunasi: bolaning individualligiga hurmat, ochiq muloqot va o'zaro tushunish ustivor ahamiyat kasb etishi kerak. Shundagina profilaktika choralari samarali bo'ladi. Ota-onalarni maqsadli guruh sifatida o'qitishning maqsadi farzandlari bilan sog'lom turmush tarzi haqida suhbat olib borishni o'rganishdir.

Shuning uchun maktabgacha ta'lim tashkilotlari va oilalar turli usullardan foydalangan holda maktabgacha yoshdagi bolalik davrida sog'lom turmush tarzining poydevorini qo'yishga chaqiriladi. Aynan oilada, maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarga sog'liqning qadrini iloji boricha erta tushunishga, hayotlarining maqsadini anglashga va ularni mustaqil va faol ravishda rivojlantirishga, saqlashga va sog'lig'ini yaxshilashga undashga yordam berish kerak.

Ota-onalar, bolalarni qo'shimcha ta'lim jarayoniga jalb qilishi ularning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Oila va maktabgacha ta'lim tashkiloti o'rtasidagi hamkorlik, o'qituvchilar va mutaxassislarning tavsiyalaridan to'g'ri foydalanish bilan birgalikda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, kognitiv ko'nikmalar, muloqot va ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantirishga qaratilgan.

Ota-onalar, bolalar va maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilariga "Sog'lom tan, sog'lom ong" deb nomlangan festival va sog'lom turmush tarzi haqidagi bolalar rasmlari ko'rgazmasi taqdim etiladi.

Ota-onalar ijtimoiy hamkorlar sifatida Bolalar uyiga sayohatni tashkil qilishda, videoni suratga olishda va eng faol qo'llab-quvvatlash guruhi sifatida faol rol o'ynaydilar.

Bizning fikrimizcha, yangi innovatsion yondashuvlar va ta'lim jarayoni sub'ektlarining (bolalar, ota-onalar, tarbiyachilar, ularni bo'g'imli, qo'l motorikli harakatlar hamda jismoniy sog'lom, ijodiy faoliyat sub'ektlariga aylantirish) rol o'ynashini qayta yo'naltirish, ijtimoiy muvaffaqiyatni ta'minlash, maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, shuningdek, bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish tufayli ijobiy natijalar va samaralarga erishiladi.

Xulosa. Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat ularning jismoniy va psixologik rivojlanishi uchun, balki jamiyatning kelajagi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish bolalarning immunitetini mustahkamlash, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, gigiena odatlariga rioya qilish va ijtimoiy moslashuvini oshirishga xizmat qiladi. Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, gigiena qoidalariga rioya qilish va psixologik barqarorlikni ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, bu yo'nalishda izchil pedagogik yondashuv va tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Юлдашева Д. М. Использование зоонимов в колыбельной песне-«алла», как аспект этнолингвистики. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Научный

журнал. Москва, 1–2 февраля, 2013 г., с.83-84

2. Ботирова З. Повышение мотивации учащихся начальных классов// Проблемы современной науки и образования. № 6 (151), 2020 год
3. Сардор Содикович Самадов — “Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари ва жисмоний тарбия машғулоти” Журнал: “Science and Education” Scientific Journal Ўил: 2022, 3-жилд, 5-сон.
4. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: учебное пособие / В.А. Ананьев; Балтийская Педагогическая Академия. – СПб.: [б.и.], 1997. – 148 с.
5. Золотухина, И.П. К вопросу о педагогическом моделировании здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения / И.П. Золотухина // Совет ректоров. – 2013. – № 6. – С. 73-76.
6. Коломийченко, Л.В. Развитие идей социального воспитания дошкольников в отечественной педагогике / Л.В. Коломийченко // Педагогика. – 2014. – № 9. – С. 50-59.
7. Маралов, В.Г. Психологические особенности ориентации педагогов на личностную модель взаимодействия с детьми / В.Г. Маралов, И.А. Бучилова, Е.Ю. Клинцева. – М.: Парадигма, 2005. – 288 с.
8. Морозова, Т.Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада / Т.Ю. Морозова, И.Ю. Лебеденко // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 5. – С. 4-5.
9. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка дошкольного возраста в образовательном процессе: коллективная монография / под ред. Л.В. Трубайчук; Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования. – Челябинск, 2014. – 204 с.
10. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/29736_1_EAD62AC573AFC832516A51EF9A4AB015B8E4A6D9.pdf