

тили бар шолактың, өнерсиз, билимсизден анағурлым дәрежеде жақсылығын еслетеди.

Бердақтың нәсият қосықларының бири болған «Балам»да жақсы адамның кейнине ериўдин, басты жақсы досқа қосыўдың, жақсы сөзге кулақты түрип жүриўдин абзаллықларын көрсетип өтеди. Ал, керисинше, жаман ат пенен көзге түспеў кереклигин, жаманлардан орынсыз уялыўдың, олар ушын отқа түсиўдин, оларға сыр айтыўдың шәрт емеслигин, жаман сөзден қашып жүриўдин зәрүрлигин түсиндиреди.

Шайыр өзиниң «Екен» қосығында билгенлерди тыңлаўдың, гәптиң мәнисин аңлаўдың, үлкенлерден нәсият алыўдың зәрүрлигин айта келип,

«Билгенлерди тыңламаған

Гәп мәнисин аңламаған,

Үлкеннен нәсият алмаған,

Ақылсызлық жаман екен» деп нәсиятлағанды макул көреді.

Қарақалпақ халқының миллий дәстүрлерине муўапық жасы киши жасы үлкенге, бала атаға сәлем бериўи дәркәр. Егер де жасы киши ямаса баласы узак сапардан келип болып өз атасына сәлем берип кетиўге жарамаса, онда ол кеширип болмайтуғын қәтешиликтиң қатарынан орын алады. Соның ушын да Бердақ бул қосығында

«Сәлем бермей ғаррыларға,

Ҳазар берип пақырларға,

Аларып қараў оларға,

Бийинсаплық таманы екен» (70)

деп түсиндиргенди абзалырақ деп биледи.

Бердақ, жақсы менен жаманлар туўысқанлар арасында да ушырасатуғынлығын еслетип өтеди. Әсиресе, бул мәселеде айырым жаман туўысқанлардың «қолыңа» қарайтуғынлықтары, егер де «қолыңда кириң» болмаса, жаман туўысқанлардың қарамаслығын,

Әдебиетлар

1. Бердақ сайланды шығармалары. -Нөкис: «Қарақалпақстан» 1997. 220-б.

2. Ўзбек педагогикаси тарихи; Олий ўқув юртлари учун қўлланма. / А.Зуннуновнинг умумий таҳрири остида; (Тузувчи – муаллиф А.Зуннунов). -Т.: «Ўқитувчи». 1997. 272-б.

Мақолада Бердақнинг адабий, фалсафий, педагогик қарашларига доир изланишлар, Бердақ номига бўлган жаҳон халқлари кизиқишлари ва унинг панд-насихат шеърларидаги ғоялар ҳақида маълумотлар берилган.

РЕЗЮМЕ

Статья содержит информацию об исследованиях посвящённых литературным, философским и педагогическим взглядам поэта-классика Бердаха, мировом интересе и творчеству Бердаха и педагогических идеях в стихах поэта назидательного характера.

РЕЗЮМЕ

SUMMARY

The article contains the information about research works, devoted to the study of literary, philosophical and pedagogical points of view of the poet classic Berdakh, the interest of the world character to Berdakh's creation and pedagogical ideas in the didactical poetic works.

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDAGI KATTA GURUH TARBIYALANUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI KUN TARTIBIDAGI JISMONIY TARBIYA SO'G'LOMLASHTIRISH ISHLARI ORQALI OSHIRISHNING SAMARALI YO'LLARI

U.R.Radjabov - dotsent

M.A.Abdulazizova –talaba

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti

Tayanch so'zlar: ertalabki gimnastika, jismoniy mashqlar, mushaklar, suv muolajalari, sezgi, jismoniy daqiqalar, tayanch harakat, teri.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, физические упражнения, мышцы, водные процедуры, физминутка поддерживающая действия, кожа.

Key words: morning gymnastics, physical train, muscle, temper, water treatment, feeling, physical minute, supporting activity, skin.

Bola dunyoga kelib qoq harakat faoliyati, jismoniy rivojlanishi shakllana boshlaydi, asta-sekin o'z tanasini boshqaradi, tik holatda boshini dadil ushlab turadi, tizzasini bukib oyoqlariga tayana boshlaydi. Kichkintoyini qo'ltig'idan ushlab turilganda, oyoqlarini bukmasdan to'g'ri turib oladi; chalqancha yotgan holatdan qorniga ag'dariladi; ikki oyog'ini ko'tarib, bir oyog'ini og'zi tomoniga tortadi; qo'lchalarini og'ziga yaqinlashtiradi; gavdasi va qo'llari bilan buyumga intiladi. Bola tevarakatdagi narsalarga qiziqib qaraydi, tepasiga osilgan o'yinchoqlarni tomosha qiladi, unga qo'lchalari bilan talpinadi, o'yinchoqni kattalarning qo'lidan oladi va ushlab turadi; o'yinchoq bilan faol o'ynaydi, siltaydi,

aga'inlarining de jatt bolay ketetug'inlig'in o'zining «Qaramas» atli qosyig'inda baynlaydi. Bul qosyig'ta «jaman tu'yskan»lar tomen deg'ish e tar'iiyiplenedi;

«Jaman bolsa tu'yskaning,

Kuyip-pisip shygar janyng,

Gul juyiznen kashar kanyng,

Olsemdag'y ol qaramas.

...Sa'yar'ga sa'yyn bolmasa,

Qaby' g'allege tolmasa,

Barshe'si tayyn turmasa,

Jaman tu'yskan qaramas» (81).

Ha'qayig'atig'inda da, adep-ikramly katnaslar xar bir adamnan alp'ayimlylykty, kishipeyillilikty, ulkenge xurmet, kishige izzet korsete bilyudi, unamly narse menen unamsyzdyng, jaksy menen jamannyng, sabyrly menen sabyrsyzdyng, akylly menen akmaqtyng xam basqa da adamlarda ushyrasatug'yn unamly xam unamsyz syapatlardyng parqyna jetyu, xar bir adamnan o'gada ulken pedagogikal'k bilim-danlykty талап етеди. Бул исте бабамыз Бердақтың оғада бай педагогикалық көзқарасларға ийе болған шығармалары бизге жол көрсетиўши жұлдыз ўазыйпасын атқарады.

Жуўмақлап айтқанда, биз Бердақ шығармаларында сәўлеленетуг'yn ақыл, адеп-икрамлылық, мийнет, эстетикалық, экономикалық, дене тәрбиясы хам басқа да тәрбия тараўлары бойынша педагогикалық бағдардағы изертлеўлер еlege шекем жетерли дәрежеде изертленилди деп айта алмаймыз. Бердақ шығармаларындағы тәлим хам тәрбияға байланыслы болған ой-пикирлер педагогикалық бағдарда тереңирек изертленилсе, халқымыз тәрбиялап атырған ул-қызлар ушын да, елимиздеги педагогика илиминиң раўажланыўы ушын да шын мағанада өзиниң унамлы тәсирин тийгизеди деген пикирдemiz.

ijobiy xislar uyg'otadi. Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi faolligini kuchaytiradi [1].

Ko'rish, eshitish, tayanch harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi nerv tizimi ish qobiliyatini va organizmining hayot faoliyatini tiklaydi. ertalabki gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi. ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi.

Bolalarning jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki darcha derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o'tkazishlari juda sog'lomlashtiruvchi samara beradi, nerv tizimining umumiy holati va funktsional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shomollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, engillik, quvonch sezgilarini uyg'otadi. Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi, bunda shifokor ko'rsatmasi asosida har bir bolaga yakka yondoshishga rioya qilinadi.

Ertalabki gimnastikani o'tkazish uchun avval o'rganilgan mashqlar ichidan tanlanib, mashqlar majmuasi tuziladi. Mashqlar quyidagi tartibda o'tkaziladi:

- yelka kamari mushaklarni rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, elka bo'g'imlari, ko'krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pag'onasini rostlashga xizmat qiluvchi mashqlar;

- orqa mushagi va umurtqa pag'onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangan, ichki organlarga massaj kabi ta'sir etuvchi, oyoq bo'g'imlarini rivojlantiruvchi mashqlar;

- qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar.

Mashqlar majmuasini tuzishda har bir yosh guruxining yosh va yakka xususiyatini xisobga olish lozim.

Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruxdan boshlab joriy etiladi. ertalabki gimnastikada harakatlarga o'rgatilmaydi, shu ning uchun tarbiyachi mashqni oldindan tushuntirishi va namoyish qilishi kerak emas. Kichik va o'rta guruhlarda yilning birinchi yarmida tarbiyachi bolalarga mashqni o'zi bilan birga bajarishni taklif etadi.

O'rta guruxning ikkinchi yarmi, katta va tayyorlov guruxlarda u mashqlarni nomini qisqagina aytadi, dastlabki holat uchun buyruq beradi. Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta gurux bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va o'rta guruhlarda bolalar oyoqlarni parallel holda biroz kerib turadilar, bu yassi tovonlilikni oldini oladi. Ertalabki gimnastika so'ngidagi sur'atni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz ko'tarib qadam tashlash, nafas olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulhsini normal xolga keltiradi [2].

Quvnoq daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlovchi guruhlarda mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shu ningdek dars jarayonining o'zida o'tkaziladi. Jismoniy daqiqaning axamiyati bola faoliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo'lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi.

Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan xarakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish,

shuningdek mashg'ulot yuklamasini buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning e'tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po'stlog'ida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izoxlanadi. U chalg'iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o'zgartirish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar.

Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faollashtiradi, bu o'z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishinin, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan ta'minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional – ijobiy holatning shakllanishiga, diqqatning, aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta'sir qiladi. Charchoq yo'qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug'ullana boshlaydi.

Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho'qqayib o'tish yoki turgan joyda yugurish (30-40 sekund) kiradi. Jismoniy daqiqalari o'z ichiga yelka kamari va qo'llarga mo'ljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2-3 daqiqa davom etadi.

Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari. Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho'milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi.

Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (namhavo, yomg'ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi.

Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol mushak ishi issiqlik regulatsiyasining takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muxitga moslashuviga yordam beradi. Chiniqish jarayoni xilma-xil, u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko'ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari)ni o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilangan shartning (xonani muntazam shamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar engil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va bolalar harakat faolligi tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash). Bularning hammasi organizmning to'laqonli chiniqishini ta'minlaydi, unda yoqimli o'zgarishlar paydo qiladi (nerv tizimining xolati va vazifasini modda almashinishi jarayonini, qon tarkibini yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi, psixikaning hissiy-ijobiy xolatini vujudga keltiradi) bola hatti-harakatini bu sharoitga moslashtiradi.

“Uchinchi ming yillikni bolasi” tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda bir yoshdan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo'llashni ko'zda tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o'tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor tavsiyasiga ko'ra bolalarga yakka holda yondoshish kerakligi ko'rsatilgan.

Havo vannalari – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang'och qismiga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi.

Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki badantar-biyadir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o'ziga xos xususiyatlariga ega. Ularni xonada o'tkazishda havo xarakati asta-sekin har 2-3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shu nga qarab engilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko'rsatmasiga

ko'ra, bolalar sog'lig'ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondoshgan holda amalga oshiriladi.

Bola havo vannalarini avval xonada, keyin ko'chada oladi. Havo vannalari sovuq (10-20 S), befarq (23-30 S) va issiq (30 S dan yuqori) bo'ladi. Bola sovuq havoga asta-sekin o'rgatiladi. Dastlab bolalar ishtonchada 15-20 daqiqa havo vannasini xonada qabul qiladilar. Havo vannasi olina boshlangandan 10-15 kun o'tgach, bolani ko'chaga engil kiyintirib chiqarish mumkin.

Suv tadbirlari artinish, belidan suv quyish, dush, cho'milish (basseyn, daryo, qo'l, dengizda) kabi muolajalardan iborat. Shifokor bolalarning o'ziga xos xususiyatlari va sog'lig'ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bolaning faol bo'lishi maqsadga muvofiq va zarurdir. Oyoq, qo'l uchlaridan markazga qarab massaj xarakteridan foydalanib bolalar suvi siqilgan ho'l qo'lqoplar yordamida o'zlari harakat qilishga o'rganadilar. Doira yoki yarim doira bo'lib, turgan holda ular bir vaqtda ko'krak, elka va qo'llarni ishqalab artadilar, shu ndan so'ng o'girilib qo'lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har bir o'rtog'ining orqasini ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida xarakterda bo'ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi raxbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga o'rganadi.

Boshdan suv qo'yish o'zining organizmga ko'rsatadigan ta'siriga ko'ra oldinga tadbirlardan birmuncha kuchliroqdir. Suv oqimi badanni tozalaydi, mushaklar tonusini oshiradi, ular ishini faollashtiradi, nerv tizimini qo'zg'atadi, tetiklik holatini yuzaga keltiradi. Bola oqayotgan suvga orqasi, ko'kragi, biqini, qorni, qo'llarini tutib aylanadi. Bundan tashqari u suv oqimiga ko'ra harakat qilib, badaniga suv sochib ishqalashi mumkin.

Muolajadan so'ng barcha bolalar badanlarini tarbiyachi kuzatuvda yaxshilab artadilar. Katta guruhlarda ertalabki gimnastikadan so'ng belgacha suv quyishdan foydalanish mumkin. Bolalar mustaqil yuvinadilar, bunda bo'yin, ko'krak, elka va qo'llarini suv bilan chiniqish muolajalari quyidagi turlarga bo'linadi: sovuq (suv harorati 20 S), salqin (20-30 S), befarq (34-35 S), iliq (36-40 S), issiq (40 S dan yuqori) [3].

Cho'milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ulhtrabinafsha nur, toza havo, bolalar harakati bu vositalar bola organizmiga, uning nerv tizimiga yaxshi ta'sir etadi. Biroq bu muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda extiyotkorlik bilan foydalanish, bolalarni unga asta-sekin o'rgatish – dushdan oldin artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim.

Adabiyotlar

1. Kineman A.V., Xuxlaeva D.V. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. -Toshkent: "O'qituvchi". 1988. 219-b.
2. Livitsskiy A.N., Xamraqulov A.H. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va metodikasi. -Toshkent: 1995. 495- b.
3. Mahkamjanov K.M. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" variativ dasturi. -Toshkent: "Ilm ziyo", 2006. 80-b.

РЕЗЮМЕ

Mazkur maqolada maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (namhavo, yomg'ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qilishi to'g'risida batafsil ma'lumotlar yoritilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье содержится подробная информация об использовании занятий на свежем воздухе в детских дошкольных учреждениях для обучения детей и формирования относительной устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды (например, дождь, ветер, тепло) у детей.

SUMMARY

The article contains the detailed information about the lessons in the open air at pre-school establishments in teaching children and forming in the relative stability to unfavorable influence of the environment (for example, rain, wind, warmth).

Chiniqtirish maqsadidagi cho'milish dasturda o'rta, katta va tayyorlov guruhlar uchun tavsiya etiladi. Suvga o'rgatishni 1,5-2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Suv sayoz joyda yurish, tosh terish, shishirilgan o'yinchoqlar bilan o'ynash, suv sachratish kichkintoylarga o'zlari uchun yangi bo'lgan suv muhitini o'zlashtirishda yordam beradi, axloqiy hislarni uyg'otadi, jasurlikni tarbiyalaydi.

Cho'milish yozda, kun issiq paytda, havo xarorati 20-25 S, suv xarorati kamida 20-25 S paytida boshlash, ikki haftadan keyin havo xarorati 18-20 S, suvning 15-16 S bo'lganda cho'milish mumkin.

Cho'milish joyini sinchiklab tekshirish, 3-4 bolaning kattalarning hushyor kuzatuvda bir vaqtda cho'milish, shifokorning barcha ko'rsatmalariga rioya qilish – bu muolajalarni o'zkazishning majburiy shartidir. Cho'milish muddatini har bir yosh guruh uchun bolalar muassasasi shifokori belgilaydi. Bunda meteorologik sharoit suv va havo temperaturasi, shamol, quyoshli yoki bulutli havo va barcha bolalar organizmining chiniqqanlik darajasi hisobga olinadi.

Quyosh vannalari: Quyosh bola organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadigan), antiraxit (nerv tizimining faoliyatini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini kuchaytiradigan, suyak mushak tizimini mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini kuchaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta'siriga ega bo'lgan ulhtrabinafsha nurlari juda foydalidir.

Dastlab quyoshda ko'pi bilan 5-6 daqiqa toblanish lozim. Bu muddat har kuni 5-6 daqiqa oshira boriladi va nihoyat 1 soatga etkaziladi.

Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki panama kiyib yotishi, har 2-2,5 daqiqada qorindan yonboshga, so'ngra orqasiga, keyin boshqa yonboshiga ag'darilib turishi lozim. Quyosh vannasidan so'ng soyada 15-20 daqiqa dam olish, ustdan suv quyish, suv havzasidan 5-10 daqiqa cho'milish mumkin. Oftobda ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi soat 16 dan 18 gacha toblanish foydalidir. Bu paytda quyoshning ulhtrabinafsha nurlari ko'p bo'lib, bu nur raxitning oldini oladi. Infraqizil nurlari esa tanani qizdirib yuborib, zarar keltirishi mumkin. Quyosh vannasini me'yorida foydalanmaslik tufayli bolalarga salbiy holatlar (qo'zg'alish va uyquning buzilishi, tomirlarning keskin kengayishi, qon tarkibining yomonlashu vi va boshqalar) yuz berishi mumkin. Shuning uchun bolalar muassasalarida quyosh vannalari faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra, bolalarning yakka xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazilishi zarur. Bolalarni muntazam holda chiniqtirish ilk yoshdan boshlanishi lozim, shundagina bolalarda chiniqish ko'nikmalarini tarbiyalash mumkindir.