



YOSH BOKSCHILARNING MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGIDA TRENIROVKA YUKLAMALARINI RATSIONAL TAQSIMLASH SAMARADORLIGI

Matyoqubov Izzat Raxmanberdiyevich

Urganch shahar 18-son umuta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh bokschilarni muhim musobaqalarga tayyorlash jarayonida trenirovka yuklamalarini ratsional taqsimlash metodikasi va uning samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi yosh bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarligi uchun ishlab chiqilgan trenirovka modelining maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch sifatlari, zarba kuchi, zarbalar soni va maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlashdan iborat. Pedagogik eksperimentda 17 nafar yosh bokschi ishtirok etdi. Eksperiment davomida ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar hajmi, intensivlik zonalari hamda ularning mikrosikllar bo'yicha taqsimlanishi nazorat qilindi. Birinchi mikrosiklda umumiy jismoniy tayyorgarlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga, ikkinchi mikrosiklda tezkor-kuch hamda maxsus tayyorgarlikka, yakuniy mikrosiklda esa texnik-taktik tayyorgarlik, tiklanish va optimal sport formasini shakllantirishga ustuvor ahamiyat berildi. Natijalar trenirovka yuklamalarini bosqich vazifalariga muvofiq rejalashtirish zarba kuchi, zarbalar soni va maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga olib kelganini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan modeldan sport maktablari va boksga ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik guruhlarida faoliyatida foydalanish mumkin.

Kalit so'zlar: yosh bokschilar, musobaqaoldi tayyorgarlik, trenirovka yuklamasi, mikrosikl, maxsus jismoniy tayyorgarlik, maxsus ish qobiliyati, zarba kuchi, tezkor-kuch sifatlari, pedagogik eksperiment.

KIRISH

Sportning hozirgi davrga kelib rivojlanishi sport trenirovkasi tuzilishi qonuniyatlarini chuqur tadqiq qilishni taqozo qilmoqda. L.P. Matveevning fikricha, sport trenirovkasini rejalashtirish texnologiyasini takomillashtirish zarurligi borgan sari his qilinmoqda [1].

Trenirovkada qilinadigan ishlar hajmining haddan tashqari oshib ketishi trenirovka yuklamalarining boshqa komponentlari bilan qarama-qarshi bo'lib qolib, maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik samaradorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkinligini V.N. Platonov o'z tadqiqotlari asosida ta'kidlaydi.

Shuning uchun ham u trenirovka sistemasini tegishli sport turi musobaqalarida uchraydigan o'ziga xos talablar bilan chambarchas bog'lashni taklif qiladi [2]. Jahonda boksning rivojlanishi hamda uning ijtimoiy jihatdan tan olinishi yirik xalqaro musobaqalar va Olimpiya o'yinlari jarayonida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Hozirgi vaqtda boks rivojlanishida o'zaro bog'liq ikkita asosiy tendensiya kuzatiladi. Birinchisi, boksning professionallik darajasi o'sib borayotganligi bo'lsa,



ikkinchisi yuqori malakali sportchilarni turli miqyosdagi musobaqalarga tayyorlash jarayonini malakali boshqarishning roli va ahamiyati ortib borayotganligidir. Bokschilarni musobaqaoldi tayyorlash samaradorligini oshirish zamonaviy sport nazariyasi va metodikasining eng muhim hamda dolzarb muammolaridan biridir. Musobaqa va trenirovka jarayonining qanday tuzilganligini bilmay turib, bokschilar tayyorgarligini sifatli boshqarish mumkin emas. Biroq mazkur muammo hanuzgacha yetarli darajada ilmiy jihatdan o'rganilmagan. Musobaqa va trenirovka jarayonining bevosita o'zaro bog'liqligi, bokschilarning tayyorgarlik darajasi hamda bu yo'nalishdagi tizimli tadqiqotlarning yetishmasligi sportchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini samarali boshqarish tizimi imkoniyatlarini cheklab qo'yadi. A.S. Soliyev sport maktablari o'quvchilarining maxsus jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish sport tayyorgarligi samaradorligini ta'minlovchi muhim omillardan biri ekanligini ko'rsatadi [3]. Maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi sportchining yuqori intensivlikdagi yuklamalarga bardosh berishi, texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishi va musobaqa davomida ish qobiliyatini saqlab qolishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Boks sportchidan tezkor-kuch sifatlari, maxsus chidamlilik, yuqori harakat tezligi, zarbalarining kuchi va aniqligi, taktik fikrlash hamda o'zgaruvchan jang vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini talab etadi. Shu sababli bokschilarni musobaqaga tayyorlashda umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatini aniqlash alohida ahamiyat kasb etadi. Musobaqaoldi bosqichida trenirovka yuklamalarining ratsional o'zaro nisbatini shakllantirish maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini prognoz qilish, turli ixtisoslashgan mashqlar hajmini maqsadga muvofiq o'zgartirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalarini optimal taqsimlashni nazarda tutadi. Mazkur holat yosh bokschilarning individual xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va maxsus ish qobiliyati dinamikasini hisobga olgan holda musobaqaoldi trenirovka jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Tadqiqotning maqsadi — yosh bokschilarni muhim musobaqalarga tayyorlash jarayonida trenirovka yuklamalarini mikrosikllar bo'yicha ratsional taqsimlashga asoslangan modelning samaradorligini aniqlash. Tadqiqot maqsadiga muvofiq quyidagi vazifalar belgilandi: Yosh bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarligida qo'llaniladigan trenirovka yuklamalari tuzilishini o'rganish. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini mikrosikllar bo'yicha rejalashtirish. Ishlab chiqilgan trenirovka modelining zarba kuchi, zarbalar soni va maxsus ish qobiliyatiga ta'sirini aniqlash. Rejalashtirilgan va amalda qayd etilgan maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qiyosiy baholash. Yosh bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va metodlari Pedagogik eksperimentning maqsadi ishlab chiqilgan trenirovka rejasining yosh bokschilarni tayyorlashning tabiiy sharoitidagi samaradorligini aniqlashdan iborat bo'ldi. Tadqiqotda dastlabki eksperimentda ishtirok etgan 17 nafar yosh bokschi qatnashdi. Eksperiment davomida taklif etilgan



trenirovka yuklamalarining ratsional nisbati amaliyotda sinovdan o'tkazildi hamda yosh bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi rejalashtirilgan natijalar bilan taqqoslandi. Tadqiqotning nazariy va metodik asoslarini shakllantirish uchun yosh bokschilarni muhim musobaqalarga tayyorlash bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar o'rganildi, boks trenirovka jarayoni tuzilishiga oid ilg'or tajribalar tahlil qilindi. Shuningdek, trenirovka yuklamalari, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik o'rganildi. Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish; ilg'or sport va trenerlik tajribalarini umumlashtirish; pedagogik kuzatuv; pedagogik eksperiment; trenirovka mashg'ulotlarini xronometraj qilish; nazorat testlari; maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash; zarba kuchi va zarbalar sonini aniqlash; maxsus ish qobiliyati dinamikasini qayd etish; olingan natijalarni qiyosiy tahlil qilish. Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonining ishlab chiqilgan modeli maxsus tayyorgarlik vositalari bo'yicha yuklamalar hajmini belgilash va ularni mikrosikllarga taqsimlash uchun asos bo'lib xizmat qildi. Asosiy trenirovka vositalari yosh bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, maxsus ish qobiliyati, avval bajarilgan yuklamalar va musobaqa faoliyatining o'ziga xos talablarini hisobga olgan holda rejalashtirildi. Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayoni o'zaro bog'langan uchta asosiy mikrosikl asosida tashkil etildi: birinchi mikrosiklda kuch sifatleri va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish; ikkinchi mikrosiklda tezkor-kuch sifatleri va maxsus tayyorgarlikni takomillashtirish; yakuniy mikrosiklda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish va bokschilarni optimal sport formasiga olib kelish. Past va o'rtacha ixtisoslashgan yuklamalarning asosiy qismi tayyorgarlikning dastlabki mikrosikllariga rejalashtirildi. Yuqori va maksimal ixtisoslashgan mashqlar esa bokschilarning maxsus tayyorgarlik darajasi hamda musobaqaga yaqinlashish bosqichiga muvofiq ravishda taqsimlandi. Trenirovka jarayonini boshqarishda maxsus tayyorgarlikning rejalashtirilgan va amalda qayd etilgan ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslandi. Mazkur ko'rsatkichlar dinamikasi o'rtasidagi nomuvofiqlik 5,5 foizdan ortgan holatlar trenirovka jarayoniga tuzatish kiritish uchun asos sifatida qabul qilindi.

Tadqiqot natijalari Birinchi mikrosikl natijalari Birinchi mikrosiklning asosiy vazifasi yosh bokschilarning kuch sifatleri va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishdan iborat bo'ldi. Ushbu bosqichda katta hajmdagi kam ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar qo'llanildi. Ixtisoslashmagan trenirovka vositalari tarkibida kross yugurish umumiy mashqlar hajmining 20,9 foizini, sport o'yinlari 13,6 foizini, gimnastika mashqlari esa 21,5 foizini tashkil etdi. Kuch va kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar, asosan, intensivlikning birinchi va ikkinchi zonalarida bajarildi. Birinchi mikrosiklda ixtisoslashgan mashqlar hajmi 39,7 foizni, ixtisoslashmagan mashqlar hajmi esa 60,3 foizni tashkil etdi. Bunday nisbat yosh bokschilarning umumiy funksional imkoniyatlarini kengaytirish va keyingi maxsus yuklamalar uchun zarur tayyorgarlik bazasini shakllantirishga xizmat qildi. Birinchi



mikrosikl yakunida zarba kuchini tavsiflovchi uchta nazorat ko'rsatkichi dastlabki natijalarga nisbatan mos ravishda 11,8 foiz, 6,7 foiz va 10 foizga yaxshilandi. Zarbalar sonini ifodalovchi ko'rsatkichlarda esa mos ravishda 5,1 foiz, 2,4 foiz va 8,5 foizlik ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Mazkur natijalar umumiy jismoniy va kuch tayyorgarligiga yo'naltirilgan mashqlarning maqsadli qo'llanilishi bokschilarning maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqlaydi.

Ikkinchi mikrosikl natijalari Ikkinchi mikrosiklda asosiy e'tibor bokschilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va maxsus tayyorgarligini takomillashtirishga qaratildi. Ushbu bosqichda yuqori ixtisoslashgan mashqlar umumiy yuklama hajmining 5,5 foizini, o'rtacha ixtisoslashgan mashqlar esa 15,1 foizini tashkil etdi. Maksimal ixtisoslashgan mashqlar hajmi avvalgi bosqichga nisbatan 11 foizga kamaytirildi. Mazkur kamayish mashqlar hajmining oddiy qisqartirilishi emas, balki ularning ikkinchi mikrosikl maqsad va vazifalariga muvofiq qayta taqsimlanganligi bilan izohlanadi. Ikkinchi mikrosiklda ixtisoslashmagan mashqlarning umumiy hajmi 1040 daqiqani, ixtisoslashgan mashqlar hajmi esa 882 daqiqani tashkil etdi. Birinchi mikrosiklda ixtisoslashmagan mashqlar, asosan, intensivlikning birinchi va ikkinchi zonalarida bajarilgan bo'lsa, ikkinchi mikrosiklda yuklamalarning muayyan qismi yuqoriroq intensivlik zonalariga ko'chirildi. Ikkinchi bosqich yakunida maxsus ish qobiliyatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar mos ravishda 117,6 foiz, 115,5 foiz va 117,5 foiz darajasida qayd etildi. Zarbalar sonini ifodalovchi ko'rsatkichlar esa mos ravishda 107,3 foiz, 105,5 foiz va 107,5 foizni tashkil etdi. Eksperimentda qatnashgan deyarli barcha bokschilarning maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari rejalashtirilgan natijalarga yaqinlashdi. Bu holat ikkinchi mikrosiklda trenirovka vositalarining hajmi va intensivligi ratsional taqsimlanganligini ko'rsatadi. Texnik-taktik tayyorgarlik vazifalari sparring, shartli jang, sherik bilan texnik-taktik mashqlar bajarish hamda trener bilan "lapa"larda ishlash orqali amalga oshirildi. Ushbu mashqlar bosqich davomida qo'llanilgan trenirovka vositalarining 34,2 foizini tashkil etdi.

Yakuniy mikrosikl natijalari Yakuniy mikrosiklning asosiy vazifasi avvalgi bosqichlarda aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish, bokschilarning texnik-taktik harakatlarini aniqlashtirish va ularni musobaqa boshlanishiga optimal sport formasiga olib kelishdan iborat bo'ldi. Ushbu mikrosiklda ixtisoslashgan tayyorgarlik vositalarining umumiy hajmi 321 daqiqani, ixtisoslashmagan tayyorgarlik vositalari hajmi esa 570 daqiqani tashkil etdi. O'rtacha ixtisoslashgan mashqlar 14,2 foiz, past ixtisoslashgan mashqlar 9,2 foiz va maksimal ixtisoslashgan mashqlar 9,1 foiz miqdorida qo'llanildi. Ixtisoslashmagan vositalar orasida gimnastika mashqlariga 370 daqiqa, kross tayyorgarligiga esa 120 daqiqa ajratildi. Mazkur mashqlar, asosan, intensivlikning birinchi va ikkinchi zonalarida bajarildi. Bunday taqsimot yuqori intensivlikdagi maxsus mashqlardan keyin sportchilarning optimal tiklanishiga yordam berdi. Yakuniy bosqichda maksimal va o'rtacha ixtisoslashgan mashqlar hajmi ikkinchi bosqichga nisbatan mos ravishda 2 foiz va 0,9 foizga kamaytirildi. Yuklamalarning bunday o'zgarishi musobaqaga yaqinlashgan sari trenirovka hajmini



bosqichma-bosqich pasaytirish hamda bokschilarda ortiqcha charchoq yuzaga kelishining oldini olishga qaratildi. Uchinchi bosqich yakunida maxsus ish qobiliyatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar ikkinchi bosqichga nisbatan mos ravishda 21,7 foiz, 20,3 foiz va 21,8 foizga yaxshilandi. Zarbalar soni ko'rsatkichlarida esa 10,2 foiz, 9,7 foiz va 9 foizlik o'sish qayd etildi. Pedagogik eksperiment yakunida yosh bokschilar yilning asosiy musobaqalariga maxsus ish qobiliyatining yuqori ko'rsatkichlari bilan yetib keldilar hamda mazkur musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etdilar.

Muhokama. Tadqiqot natijalari yosh bokschilarni muhim musobaqalarga tayyorlashda trenirovka yuklamalarini faqat umumiy hajm asosida emas, balki mashqlarning ixtisoslashuv darajasi, intensivlik zonasi va har bir mikrosiklning pedagogik vazifalariga muvofiq rejalashtirish zarurligini ko'rsatdi. Birinchi mikrosiklda ixtisoslashmagan mashqlar ulushining yuqori bo'lishi yosh bokschilarning umumiy funksional bazasini mustahkamlash imkonini berdi. Kross yugurish, gimnastika va sport o'yinlari yordamida aerob imkoniyatlar, kuch chidamliligi, harakat koordinatsiyasi va umumiy ish qobiliyati rivojlantirildi. Birinchi mikrosikl natijalarida zarba kuchi va zarbalar sonining yaxshilanishi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari boksga xos maxsus natijalarga bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Demak, musobaqaoldi tayyorgarlikning dastlabki bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini keskin cheklash maqsadga muvofiq emas. Ikkinchi mikrosiklda ixtisoslashgan mashqlar ulushi va intensivligining oshirilishi bokschilarning tezkor-kuch sifatlari va maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qildi. Bunda maksimal yuklamalarni cheksiz oshirish o'rniga turli ixtisoslashuv darajasiga ega mashqlar o'rtasida optimal nisbat saqlandi. Sparring, shartli jang, sherik bilan texnik-taktik mashqlar va trener bilan "lapa"larda ishlash bokschilarning musobaqa faoliyatiga xos harakatlarini takomillashtirish imkonini berdi. Mazkur vositalar sportchilarning zarba berish texnikasi, himoya harakatlari, vaziyatni tez baholashi va taktik qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanishiga yordam berdi. Yakuniy mikrosiklda yuqori intensivlikdagi mashqlar hajmining kamaytirilishi va tiklovchi vositalar ulushining oshirilishi ortiqcha charchoqning oldini oldi. Past intensivlikdagi gimnastika va kross mashqlari organizmning tiklanish jarayonlarini faollashtirib, avvalgi bosqichlarda shakllantirilgan jismoniy va funksional imkoniyatlarni saqlashga xizmat qildi. Olingan natijalar jismoniy tarbiya va sport trenirovkasida yuklamalarni sportchilarning tayyorgarlik darajasi, yoshi va funksional imkoniyatlariga muvofiq tashkil etish zarurligi haqidagi nazariy qarashlarga mos keladi [1]. Shuningdek, umumiy, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining o'zaro uyg'unlashtirilishi yakkakurash sport turlarida kompleks tayyorgarlikni tashkil etish tamoyillari bilan hamohangdir [2]. Yosh bokschilarning maxsus jismoniy ko'rsatkichlarida qayd etilgan ijobiy o'zgarishlar sport maktablari o'quvchilarida maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli va bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligi haqidagi qarashlarni ham tasdiqlaydi [3]. Tadqiqot natijalari trenirovka ishlarining umumiy hajmini haddan tashqari oshirish har doim ham sport natijalarining yaxshilanishiga olib kelmasligini ko'rsatdi. Asosiy



samaradorlik yuklamaning sportchining funksional holati, tayyorgarlik bosqichi va musobaqa faoliyati talablariga muvofiq boshqarilishiga bog'liq. Rejalashtirilgan va real ko'rsatkichlar o'rtasidagi tafovutni muntazam nazorat qilish muhim boshqaruv vositasi sifatida namoyon bo'ldi. Mazkur farqning 5,5 foizdan oshishi trenirovka jarayoniga o'z vaqtida tuzatish kiritish imkonini berdi. Bu yondashuv trenerga sportchining funksional holati va maxsus tayyorgarligi dinamikasiga muvofiq yuklama hajmi hamda intensivligini o'zgartirish imkoniyatini yaratadi. Tadqiqot natijalarini talqin qilishda pedagogik eksperimentda 17 nafar yosh bokschi qatnashganini hisobga olish lozim. Kelgusidagi tadqiqotlarda ishtirokchilar sonini kengaytirish, nazorat guruhini shakllantirish va turli yosh hamda malaka darajasidagi bokschi natijalarini qiyosiy o'rganish maqsadga muvofiq.

Xulosa. O'tkazilgan pedagogik eksperiment natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Yosh bokschi larni muhim musobaqalarga tayyorlashda trenirovka yuklamalarini mikrosikllar bo'yicha rejalashtirish sport tayyorgarligi samaradorligini oshiradi. Musobaqaoldi tayyorgarlikni samarali boshqarish uchun musobaqa faoliyati, trenirovka jarayoni, bokschi ning tayyorgarlik darajasi va maxsus ish qobiliyati o'rtasidagi bog'liqlikni hisobga olish zarur.

Birinchi mikrosiklda umumiy jismoniy tayyorgarlik, kuch va kuch chidamliligiga yo'naltirilgan ixtisoslashmagan mashqlarning ustuvor qo'llanilishi keyingi maxsus yuklamalar uchun zarur funksional asos yaratadi.

Ikkinchi mikrosiklda tezkor-kuch va maxsus tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar hajmi hamda intensivligining oshirilishi zarba kuchi, zarbalar soni va maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarini yaxshilaydi.

Sparring, shartli jang, sherik bilan mashq qilish va trener bilan "lapa"larda ishlash bokschi larning texnik-taktik mahoratini musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiradi. Yakuniy mikrosiklda yuqori intensivlikdagi yuklamalarni kamaytirish va tiklanish vositalarini ko'paytirish bokschi larning musobaqaga optimal funksional holatda yetib kelishiga yordam beradi.

Rejalashtirilgan va real maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarini muntazam qiyoslash trenirovka jarayoniga o'z vaqtida tuzatish kiritish imkonini beradi. Ishlab chiqilgan trenirovka modeli yosh bokschi larning zarba kuchi, zarbalar soni va maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan musobaqaoldi tayyorgarlik modelidan sport maktablari, boksga ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik guruhlari hamda olimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatida foydalanish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi yati: monografiya. – Farg'ona: Farg'ona nashriyoti, 2019. – 232 b.



2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: monografiya. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti matbuoti nashriyoti, 2021. – 280 b.

3. Soliyev A.S. Sport maktablari o'quvchilarining maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlari // O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar jurnali. – Chirchiq, 2022. – № 2(1). – B. 45–51.