



## GANDBOL MURABBIYLARINING FIKRIGA KO'RA, SPORTCHILARNING KO'RSATKICHLARIGA PSIXOLOGIK TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.

**Yarasheva Dilnoza**

Asian International University Physical Culture Department lecturer

Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

### Anatatsiya

Ushbu tadqiqot qo'l to'pi sportdagi murabbiylarga ko'ra sportchilarning ishlashiga psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillarni o'lchashga qaratilgan. Tadqiqotda sifatli tadqiqot usullaridan biri bo'lgan amaliy ish dizayni qo'llanildi. Namuna olish usuli sifatida maqsadli tanlab olish usullaridan biri bo'lgan oson kirish mumkin bo'lgan holatlar namunasi ishlatilgan. Ma'lumotlar yig'ish vositasi sifatida tadqiqotchi tomonidan ishlab chiqilgan yarim tuzilgan suhbat shakli ishlatilgan. Tadqiqotda topilmalarni tahlil qilish uchun tavsifiy tahlil va kontent tahlilidan foydalanildi. Ushbu tadqiqotda gandbol bo'yicha murabbiylarning fikricha, sportchilarning ko'rsatkichlariga psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillar; Mashg'ulot o'tkazish joyi, murabbiy, mashg'ulot usullari va jihozlari, ijtimoiy-iqtisodiy holati, tana tili, qo'zg'alish darajasi, raqib, auditoriya, oila, do'st, ta'lim holati, hakam, konsentratsiya, shaxsiyat, muloqot, motivatsiya, tanaffus, psixologik tayyorgarlik.

**Kalit so'zlar:** Qo'l to'pi, murabbiy, ishlash, performans, sport

### Kirish

Eng yuqori samaradorlik - bu odamning o'rtacha ko'rsatkichidan yuqori bo'lgan xatti-harakatlar. Ercan esa, eng yuqori samaradorlik jismoniy va aqliy qobiliyatlarning uyg'unligi ekanligini va muvaffaqiyatga erishishda psixologik qobiliyatlar jismoniy mahorat kabi muhim ekanligini aytadi. Psixologik ko'nikmalar xuddi jismoniy ko'nikmalar kabi o'rgatilishi mumkin. Shuning uchun psixologik mahorat mashg'ulotlari ham xuddi jismoniy tarbiya kabi muntazam va tizimli ravishda dasturlashtirilishi va amalga oshirilishi kerak". Sportda yuqori ko'rsatkichlar va muvaffaqiyatlar; Bu nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik, balki psixologik tayyorgarlik va ijtimoiy hayotni tashkil etish bilan ham keladi. "Sportdagi ko'rsatkichlar bir butundir va bu yaxlitlik doirasida uyg'unlikka erishish kerak."

Sport va jismoniy mashqlar psixologiyasini o'rganadi; "Sport va jismoniy mashqlar fanlari sohasi savollarga javob olish uchun ushbu sohalarda inson xatti-harakatlarini o'rganadi." Sport psixologiyasi - bu psixologik tamoyillarning sport muhitida qo'llanilishini



o'rganadigan fan. Psixologik mahorat treningi dam olish, motivatsiyani saqlab qolish, stressni boshqarish, maqsadlarni belgilash, vizualizatsiya, o'ziga ishonchni oshirish, e'tibor va konsentratsiyani boshqarish va fikrni boshqarish kabi ko'nikmalarni yaxshilash uchun o'quv rejalari va dasturlarini o'z ichiga oladi. Aksariyat murabbiylarning sportchi faoliyatining psixologik jihatiga e'tibor bermasligi ularning muvaffaqiyatsizlikka uchraganiga sabab bo'ladi.

Bugun dunyoda sport ko'rsatkichlari faqat jismoniy, taktik va texnik elementlardan iborat emasligi asta-sekin tushunila boshlandi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportning psixologik jihatida boshqa elementlarni (jismoniy, taktik va texnik) to'ldiruvchi muhim omil hisoblanadi. Qarshi sportda muvaffaqiyatli ishlash uchun jismoniy va fiziologik jihatdan kuchli bo'lish bilan birga psixologik (aqliy va hissiy jihatdan) kuchli va kuchli bo'lish kerak.

Psixologik tayyorgarlikning etarli emasligi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikdan ko'ra jiddiyroq bo'lgan salbiy oqibatlarini keltirib chiqarishi va natijaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ma'lumki, ko'plab sportchilar va hatto jamoalar juda yaxshi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayoniga qaramay, muvaffaqiyatsiz natijalarga erishishlari mumkin.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi bilan shug'ullanadiganlar soni sezilarli darajada oshdi. Lekin sport psixologiyasining haqiqiy ahamiyati; Buni sportga qiziquvchi muassasalar, klublar, murabbiylar, ommaviy axborot vositalari tushunadi deb bo'lmaydi. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, psixologik qobiliyatlar juda muhim bo'lsa-da, ularga juda kam vaqt ajratilishining uchta muhim sababi bor:

1. Bilimning etishmasligi: Aksariyat murabbiylar va sportchilar psixologik ko'nikmalarni qanday o'rgatish va qo'llashni bilishmaydi.
2. Psixologik ko'nikmalar haqida noto'g'ri tushunish: Psixologik ko'nikmalar tug'ma ekanligiga ishonish.
3. Vaqt etishmasligi: Mashg'ulot vaqti va jihozlarining etishmasligi.

Natijada bugungi kunda ko'pchilik murabbiylar psixologik tayyorgarlikdan yetarlicha foyda ko'rmayotganiga guvoh bo'lmoqdamiz. Ko'pgina murabbiylar va jamoa menejerlari sportchilarni jismoniy, texnik va taktik vazifalarni bajaradigan deb bilishadi. Ular psixologik tayyorgarlikni og'zaki usullar bilan boshqarishga harakat qilishadi. Ammo psixologik tayyorgarlikning ishlashga ijobiy ta'sirini hisobga olib, murabbiyni ham, sportchilarni ham ongliroq qilish kerak. Ushbu tadqiqotda biz gandbol bo'yicha murabbiylarning fikriga ko'ra, gandbol sportchilarining ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlab, masalaning ahamiyatini aniqlashga harakat qildik. Natijada, tadqiqot maqsadiga erishish muammolarni hal qilishga yordam beradi, deb o'ylangan.

1-Sport zalning joylashuvi





Bu toifada murabbiylar mashg'ulot o'tkazilayotgan joy sportchilarning mashg'ulot vaqtidagi ko'rsatkichlariga psixologik ta'sir ko'rsatadi, deb o'ylashadi.

Masalan:--“Zalning holati, harorati va boshqalar”, “Bu yerda juda jiddiy ahamiyatga ega, mashg'ulot o'tadigan joy juda muhim, bular sportchilarning psixologik tayyorgarligini bevosita qo'llab-quvvatlashi mumkin. o'qitish yoki ularning konsentratsiyasi darajasini oshirish uchun.

## 2 - Murabbiy

Murabbiylar musobaqa davomida o'z sportchilarining ko'rsatkichlariga psixologik ta'sir ko'rsatishi va ular ijtimoiy omil bo'lib, sportchining ko'rsatkichlari oshishiga asosiy sabablardan biri ekanligini ta'kidladilar.

Masalan:--“ Endi biz bu yerda bir nechta turli parametrlar haqida gapirishimiz mumkin. Murabbiyning yondashuvi", " Ayniqsa, musobaqa davomida sportchining o'zidan va murabbiyning sportchidan kutganlari farq qilishi mumkin", " Avvalo, mashg'ulot o'tkazasizmi yoki yo'qmi, qanday mashg'ulot o'tkazayotganingiz katta ahamiyatga ega. mashg'ulot katta ahamiyatga ega, biz mashg'ulotni musobaqaning ko'zgusi sifatida tasavvur qilishimiz mumkin. Muhimi, aks ettirish muhim, bundan tashqari, yuqorida aytib o'tganimdek, murabbiyning yondashuvi katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda murabbiylar va murabbiylar musobaqada bir xil tuzilma bormi ko'p gapiradigan murabbiylar bor, umuman gapirmaydigan murabbiylar bor, bilmadim, xafa bo'ladigan murabbiylar bor, baqirib so'kinadigan murabbiylar bor, qanday Ular tuzilmani ifodalaydilar? Bundan tashqari, sportchilarning ijodkorligi yoki muammosi, yechish mahorati yaxshilanganmi? "Ular musobaqalarda o'ynashni yaxshi ko'radilarmi yoki mashg'ulotning etishmasligi yoki yomon ahvoli tufayli tez jahli chiqadimi? Bunday sharoitda buni hisobga olish kerak."

## 3-Ta'lim usullari va jihozlari

O'qitish usullari va jihozlarning etishmasligi ham ishlashga ta'sir qiluvchi psixologik omillar bo'lishi mumkin.

Masalan: “Ular musobaqalarda o'ynashni yaxshi ko'radilarmi yoki mashg'ulotning etishmasligi yoki yomon ahvoli tufayli tez jahli chiqadimi? Bunday sharoitda buni e'tiborga olish kerakmi? Atrof-muhit haroratidan yorug'likgacha bo'lgan omillar ham psixologik omillar sifatida namoyon bo'lishi mumkin.”, Menimcha, ular bu sohada seminarlar, konferentsiyalar va intervyularni kuzatib borishlari, kitoblarni ko'rib chiqishlari kerak, lekin shu bilan birga, ular o'z talabalariga bunday mashg'ulotlarni albatta tavsiya qilishlari va shaxsiy rivojlanishiga hissa qo'shishlari kerak.”, “Bundan tashqari, mashg'ulot usullari bilan bevosita bog'liqdir Shu ma'noda katta ahamiyatga ega, ya'ni murabbiyning mashg'ulot o'tkazish usuli yoki o'sha mashg'ulotning mazmuni sportchilarni psixologik tayyorlashda katta ahamiyatga ega, chunki mashg'ulotlardan tashqari mashqlar musobaqada bajariladigan harakatlar sportchilarni hech qanday tarzda musobaqaga tayyorlamaydi va shu bilan birga, o'sha musobaqani simulyatsiya qilish tarzida



tayyorlangan mashg'ulotlar ancha samarali bo'ladi. "Bu sportchini musobaqaga yaxshi tayyorlaydi. taktik, fiziologik va psixologik. Shu ma'noda, musobaqa formatidagi mashg'ulotlar yoki musobaqani taqlid qiluvchi mashg'ulotlar sportchilarning psixologik ko'rsatkichlarini oshirishda ancha foydali bo'ladi, deb o'ylayman".

#### 4-Ijtimoiy-iqtisodiy vaziyat

Murabbiylar ushbu toifa sportchilarning mashg'ulotlar paytidagi va ijtimoiy jihatdan ko'rsatkichlariga ta'sir qilishini kuzatishgan.

Masalan; "Birinchisi, ijtimoiy-iqtisodiy tuzilma, ya'ni mashg'ulotlarga kelish psixologiyasi; Maktabdan, uydan va ishdan kelish. Ikkinchidan, mashg'ulotning jismoniy sharoiti mashg'ulotlarga ta'sir qiladi deb o'ylayman", "Janob, katta yoshdagi guruhlarda muvaffaqiyat moliyaviy masalalarga bog'liq, shuning uchun bolani moddiy jihatdan qo'llab-quvvatlasangiz, meningcha, bola muvaffaqiyatga erishadi." "Agar siz professionalsiz, buning birinchi sharti - pul", "shuningdek, sportchilarning o'sha klubda oladigan pullari jiddiy ahamiyatga ega".

#### 5-Tana tili

Murabbiyning tana tilidan foydalanishi sportchini muvaffaqiyat yoki omadsizlikka undashi va uning musobaqadagi o'yiniga psixologik ta'sir ko'rsatishini ta'kidladilar.

Masalan; "Meningcha, murabbiyning qarashi, qo'li yoki ko'zi harakati yoki burilishi yoki ifodasi futbolchiga 100% ta'sir qiladi. Biz buni 100% faqat salbiy deb o'ylamasligimiz kerak, balki uning ijobiy ifodalari xuddi ko'p. Xuddi murabbiyiga qichqirayotgan va baqirgan sportchi kabi, bir qarash, nima qilding-ishorasi yoki men sendan yaxshisini kutayotgan xatti-harakati futbolchining o'zini ancha yaxshi motivatsiyasiga olib kelishi mumkin".

#### 6 - Qo'zg'alish darajasi

Mashg'ulot paytida muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikni idrok etishda qo'zg'alish darajasi muhim ahamiyatga ega. Masalan;--"Agar biz psixologiya bilan davom etadigan bo'lsak, qo'zg'alish darajasi sportchini yaxshi yoki yomon mashq qilishiga olib kelishi mumkin. Undan tashqari shunga o'xshash narsa bo'ladi, ayniqsa gimbolda, bu ko'proq universitet sportchilarida bo'ladi, sport maktablarida bo'ladi, ular mashg'ulotlardan mashg'ulotlarga borishadi va ular nogironlikdan charchashadi, ular mashg'ulotdan qanday chiqib ketishadi, nima? qiladilarmi? "Meningcha, bu jismoniy va ruhiy jihatdan mashg'ulotlarga ta'sir qiladi."

#### 7-Raqobatchi

Qo'l to'pida raqib - bu musobaqa davomida ham, ijtimoiy omil sifatida ham ko'rsatkichlarga ta'sir qiluvchi hodisa. Masalan;--"Meningcha, eng muhimi, raqib jamoa kuchli yoki kuchsiz. Agar zaiflik haqida gapiradigan bo'lsak, raqib jamoa kuchsiz bo'lsa, bizning qo'zg'alish darajamiz unchalik oshmaydi", "Raqobat ichidagi tuzilma biroz





boshqacha ko'rinadi, chunki o'zgaruvchilar har xil va hakam, raqib va uch xil tuzilma. tomoshabinlar ishtirok etadilar.

## 8 - Tomoshabinlar

Ijtimoiy omillar nuqtai nazaridan, tomoshabinlar musobaqa davomida sportchiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan; "Menimcha, uchinchi, garchi u unchalik samarali bo'lmasa yoki gandbolga unchalik ta'sir qilmasa ham, tomoshabin omili. Yoki bularning barchasi sportchilarning psixologik xulq-atvoriga yoki motivatsiyasiga e'tibor qaratish qobiliyatida muammolarga olib kelishi mumkin", "Musobaqa ichidagi tuzilma biroz boshqacha ko'rinadi, chunki o'zgaruvchilar har xil va hakam, raqib va uch xil tuzilma. tomoshabinlar ishtirok etadilar."

## 9-Oila

Bu samaradorlikka ta'sir qiluvchi ijtimoiy omillardan biridir. Masalan, "Sportchilarga ta'sir qiladigan ko'plab ijtimoiy omillar mavjud. Psixolog va pedagoglarni faqat muammoli odamlar boradigan joy sifatida ko'rganimiz sababli, oilalar bu borada bolalarni umuman qo'llab-quvvatlamaydilar, garchi eng ko'p muhtoj bo'lganlar kelganlarida bo'lsa-da. sportga, har qanday sohani, ayniqsa qo'l to'pini tanlaganlarida, o'zlarini namoyon qila boshlaydilar." yolg'iz bolani har qanday yo'l bilan qo'llab-quvvatlashga keladi.

Oilada yordam berilmasa yoki oila ichidagi muammolar bolada aks etsa, bola katta muammoga duch keladi, bir soniya kuting", "Oila juda muhim, oilaning sportga qarashi", "Oilalarda Sotsiologik nuqtai nazardan qaraydigan bo'lsak, katta ta'sir ko'rsatadi, chunki qo'l to'pini har yili oila o'ynaydi." Siz qo'yib yuborilgan odam sifatida o'ynamaysiz, deb aytishgan va men ko'pchilik do'stlarim ham shunday bo'lganiga ishonaman. Garchi hozir bolalarning oilalari bolalarni bu ishni qo'llab-quvvatlasa-da, bu safar gandbolchilar soni kam. Qolaversa, do'st va tengdosh guruhlari katta ahamiyatga ega, ayniqsa o'smirlik davriga qadam qo'ygan 18-20 yoshlar filialga bo'lgan qarashlari jihatidan katta ahamiyatga ega".

## 10-Do'st

Bu raqobat paytida va ijtimoiy muhitda ishlashga ta'sir qiluvchi omillardan biridir. Masalan:--"Agar uning oilasi yoki do'stlari yordami bo'lmasa, u sportda unchalik muvaffaqiyat qozona olmaydi, menimcha, bu muhim."/--"Uchinchi, uning jamoa bilan munosabati; "Menimcha, uning jamoadoshlari yoki rasmiylari bilan munosabatlari samarali."

## 11-Ta'lim holati

Bu ijtimoiy omillardan biridir. Masalan; "Menimcha, bu borada juda yaxshi ish qilish kerak va ayniqsa, yosh sportchilarni xorijda gandbol yaxshi o'ynaladigan va iqtisodiy sharoitlar yaxshi daromad keltiradigan mamlakatlarga yo'naltirish kerak, ammo bularning barchasi ta'limga bog'liq.", "Ta'lim maqomi juda muhim. . Ijtimoiy omillar haqiqatan ham



muhim ko'rinadi. "Agar oila yoki do'stning yordami bo'lmasa, sportda muvaffaqiyat qozonish mumkin emas, menimcha, bu muhim."

## 12 - Hakam

Bu sportchilarning musobaqa davomidagi faoliyatiga ham, ijtimoiy omil sifatida ham psixologik ta'sir ko'rsatadi. Masalan; "Endi bu yerda bir nechta turli parametrlar haqida gapirishimiz mumkin. O'z murabbiyining yondashuvi va uning jamoadoshlarining yondashuvi. "Ikki raqobatchi va hakamning yondashuvi", "Musobaqa ichidagi tuzilma biroz boshqacha ko'rinadi, chunki o'zgaruvchilar har xil va hakam, raqib va tomoshabinlar kabi uch xil tuzilma ishtirok etadi."

## 13 - Konsentratsiya

Bu musobaqalar va mashg'ulotlar paytida ishlab chiqilishi kerak bo'lgan narsa. Masalan;-- "Bundan tashqari, ishning psixologik va umumiy axloqiy tuzilishi ham bor, sportchining diqqatini jamlash, motivatsiya, tashvish yoki stressga qadar ko'plab omillar mavjud va bularning barchasi uchun murabbiy javobgardir. raqobat."/-- "Motivatsiyasiz bu mumkin emas. Busiz konsentratsiya bo'lmaydi, siz motivatsiyaga ega bo'lishingiz kerak, motivatsiya va konsentratsiya jarayonlari chalkashib ketadi va agar sizda konsentratsiya bo'lmasa, unda hech qanday sabab yo'q, shuning uchun u motivatsiya bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

## 14-Shaxs

Har bir sport turida bo'lgani kabi qo'l to'pida ham murabbiyning shaxsiyati muhim rol o'ynaydi.

Masalan: "Menimcha, bu 100% samarali. Shunday qilib, u 100% samarali. Murabbiy o'zining shaxsiy va ijtimoiy mulohazalarini bilishi va bilishi kerak bo'lganidek, sportchiga ham xuddi shunday. Shuningdek, u murabbiyning shaxsiyati, tuzilishi, tana tili, nutqi va undan nima kutilayotganiga 100% ishonch hosil qilishi kerak.", "Albatta, uning iqtidorli bo'lishi muhim, men uchun yana bir muhim omil – sportchi masala yechish qobiliyati juda yuqori bo'lishi kerak. O'sha guruhdagi bolalar yoki o'sha guruhdagi bir necha bolalar "bu yerga parda qo'yamiz" demasdan, o'sha muammoni hal qila olishlari kerak. Gandbolni shu tarzda o'rgatish kerak. , va aytaylik, ba'zi bolalarda bu muammoni hal qilish qobiliyati allaqachon mavjud, ular buni siz ularga o'rgatmasangiz ham qilishadi, o'sha sportchilar ularga yanada muvaffaqiyatli bo'lishga yordam beradi "Bu muammoni o'zi hal qila oladigan odamlardan boshlanadi, bundan tashqari ular ijodkorligini rivojlantiradi yoki ular ijodkor bolalarni afzal ko'radi, biz ham ularning ijodidan bahramand bo'lishimiz mumkin. Endi nima bo'ldi? Qat'iylik, motivatsiya, ijodkorlik, muammolarni hal qilish, bundan tashqari, "Bu almashish uchun ochiq bo'lishi kerak, kerak. hazilkash bo'ling, men buni har doim shaxsiy xususiyatlar deb bilaman." Men sizga aytmoqchimanki, bu ham ijtimoiy omil hisoblanadi.

## 15 - Muloqat





Muloqot jarayoni ishlashga ijobiy ta'sir qiladi. Masalan: "Menimcha, bu murabbiyning tarbiyachi jihati, ya'ni har kim murabbiy bo'lishi mumkin, lekin tarbiyachi bo'lish juda qiyin. Sportchining psixologik holatini uning ko'rinishi, turishi, mashg'ulotlarda yugurishidan tushunishimiz mumkin. , murabbiylar va ba'zida shunday qilaman, agar xohlasangiz, bugun sizni juda xafa ko'rdim." "Siz mashg'ulotlarga qatnashmasligingiz mumkin, lekin bu sizning eng tabiiy huquqim deb biladigan talaba. Keyin qarasam, u bola kiradi. mashg'ulotlar yanada ishtiyoq bilan davom etadi. Kichik teginish ham ba'zan etarli bo'lishi mumkin. Menimcha, sportchiga shu ma'noda tarbiyachi sifatida yondashish juda muhim.", "Buni o'zaro muloqot orqali hal qilish mumkin." Menimcha. "O'ylaymanki, agar sportchi o'z va murabbiy kutganini bilsa va shunga yarasha tayyorlansa, unga psixologik jihatdan qulayroq bo'ladi", "Uchinchidan, muloqotga mos ravishda o'zini va jamoadoshlarini yaxshi, interaktiv va dialogik tarzda tahlil qilishi kerak. , shuning uchun kognitiv jarayonlar maydondagi sportchilarga salbiy emas, balki ijobiy ta'sir qiladi."

#### 16 - Motivatsiya

Motivatsiya juda aniq omil bo'lib, ishlashga ijobiy va salbiy ta'sir qiladi. Masalan: "Menimcha, birinchi shart motivatsiya, mashq qilishga tayyorlik bo'lishi kerak", "Endi bu ruhiy omillar, albatta muvaffaqiyatga intilish, o'ziga bo'lgan ishonch, ruhiy omillardan esa psixologik chidamlilik. motivatsiya, tashvish darajasini nazorat qilishni o'rganish, stressni qanday engish kerakligini bilishdir." "Bular muhim", "Bundan tashqari, ishning psixologik va umumiy axloqiy tuzilishi ham mavjud, e'tibordan tortib, ko'plab omillar mavjud. konsentratsiya, motivatsiya, tashvish yoki stress, bularning barchasi uchun sportchi va murabbiy mas'uldir. U jami ikkita narsani qila oladi, bir marta musobaqa paytida va bir marta yarmida. o'yin ".

#### 17 - tanaffus

Odatda, gandbol musobaqalarida jismoniy dam olish yoki taktik o'zgartirish uchun tanaffus beriladi, bu esa musobaqa paytida sportchining ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi.

Masalan: "O'yin vaqtida jamoaning kayfiyatiga sportchining yuzi ta'sir etsa, sportchining psixologik holati ta'sir etsa, bu 1-daqiqada, 3-daqiqada bo'lishi mumkin, shunday bo'lishi mumkin. 5-daqiqada farqi yo'q, taym-autni zudlik bilan olish kerak, chunki bu so'nggi lahzagacha. Bunday holatda, so'nggi daqiqada, ehtimol o'yin boshida, uchrashuvda uch yoki to'rtta etakchi, lekin siz uni keyinroq o'zgartirishingiz mumkin, lekin agar u oxirgi daqiqada 3 yoki 4 tagacha ko'tarilsa, o'yin juda qiyinlashadi, shuning uchun qaerda kamchilikni ko'rsak, aralashishimiz kerak, daqiqa yoki davomiylik muhim emas. , ya'ni konditsionerga qarab. Uchrashuv oxiriga kelib tanaffus qilmasligimiz kerak, men taym-aut olish huquqini o'z qo'limda qoldiraman, har holda, baribir bunday qilmasak kerak. Menimcha, jamoa o'yin boshida taym-aut olsa, ular so'nggi daqiqalargacha bo'shashishadi, chunki murabbiyim taym-autni o'tkazib yuborolmaydi, deb o'ylay boshlaydi va o'yin oxiriga kelib, bosim ostida chiqadi. va bola xato qilsa ham, murabbiyim



meni chetga tortadi, lekin tanaffusda jamoadoshlarim orasida meni xafa qilmaydi, deb o'ylaydi.

### 18-Psixologik treninglar

Sportda muvaffaqiyatga erishishning bir qancha omillari bor. Bular jismoniy, taktik, texnik va ruhiy omillardir. Ularning barchasidan muvaffaqiyat kutayotgan bo'lsak, mashg'ulotlarimizga psixologik tayyorgarlikni ham kiritishimiz kerak. Masalan; "Biz his-tuyg'ularimiz, fikrlarimiz va xatti-harakatlarimiz bilan bog'liq ba'zi strategiyalarni yaratishimiz kerak. Buning ustida ishlashimiz kerak. Odamlar shunday o'ylaydilar, psixologik maslahat berayotganda uchrab qoldim, janob, bu odamning psixologiyasi yomon, tuzatamiz, deyishadi va hokazo. Xo'sh, buni hal qilib bo'lmaydi, qanday mashq qilasiz?.. Bir-ikki yil mashq qilasiz, shuning uchun aynan shunday o'quv dasturlarini yaratishingiz kerak, aqliy tarbiya dasturlari", "Menimcha, aqliy mashg'ulot, albatta, bir joyda amalga oshirilishi kerak. strategik ma'no. Murabbiylik faoliyatim davomida har doim shunday deb o'ylardim: "Ayniqsa, hozir ko'p jamoalarning murabbiylari bor, menimcha, ular juda foydali, chunki murabbiy hamma narsaga, ayniqsa gandbolga qaragandek, psixologik jihatga qarash juda qiyin. uskunalar, u avtobus bilan shug'ullanadi, u rahbariyat bilan shug'ullanadi, chunki sportni, ayniqsa qo'l to'pini yaxshi menejerlar boshqaradi." "Menimcha, bu boshqarilmaydi. Ya'ni menejmentda jiddiy muammolar bor. Chunki qo'l to'pi. yaxshi boshqarilmadi, menimcha, u oldinga emas, orqaga ketmoqda va bu ma'noda, albatta, psixologik maslahatchi murabbiyning ishini ancha osonlashtira oladi, deb o'ylayman."

Sifatli tadqiqot ma'lumotlari to'rt bosqichda tahlil qilinadi. Ma'lumotlarni kodlash, mavzularni topish, kodlar va mavzularni tartibga solish, topilmalarni aniqlash va izohlash. Sifatli tahlilning maqsadi tushunchalarni yaratish va ma'lumotlar haqida tushuntirishlar berishdir. Tadqiqotda olingan ma'lumotlar kodlangandan so'ng, kod ro'yxati tuzildi. Ushbu bosqichda olingan ma'lumotlar mazmunli bo'limlarga bo'lingan va har bir bo'limning konseptual ma'nosi aniqlangan. Ushbu tadqiqotda kontent tahlili o'tkazildi. Shu bilan birga tavsifiy tahlildan ham foydalanilgan. Ushbu toifalar o'zaro bog'liq mavzularni o'z ichiga oladi. Shunday qilib, bu guruhlar to'rtta asosiy sarlavha ostida birlashtirilgan. Bular;

- 1- Gandbol bo'yicha murabbiylarning fikricha, sportchilarning mashg'ulotlar paytidagi faoliyatiga psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillarning sabablari 1-3-4-6-10-13-16-18
- 2- Gandbol bo'yicha murabbiylarning fikriga ko'ra, sportchilarning musobaqa davomidagi harakatlariga psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillarning sabablari 2-5-7-8-10-12-14-15-17-18
- 3-Gandbolda muvaffaqiyat-muvaffaqiyatsizlik va kompetentlik-noadekvatlikni idrok etish 5-6-13-14-15-16-17-18
- 4-Foydalanishga ta'sir qiluvchi ijtimoiy omillar 2-4-7-8-9-10-11-12-14





Muhokoza va xulosa

Ushbu tadqiqot qo'l to'pi bo'limidagi sportchilarning murabbiylariga ko'ra psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillarni o'lchash uchun o'tkazildi. Ushbu mavzu bo'yicha sifat va miqdoriy tadqiqotlarga ehtiyoj bor.

1- Gandbol bo'yicha murabbiylarning fikriga ko'ra, sportchilarning mashg'ulotlar paytidagi harakatlariga psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillarning sabablari Bizning ishtirokchilarimizdan olingan ma'lumotlarga ko'ra; Sportchilarning mashg'ulotlar davomidagi ko'rsatkichlariga psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillarni quyidagicha sanab o'tishimiz mumkin; O'quv joyi, o'quv usullari va qo'llaniladigan materiallar, ijtimoiy va iqtisodiy vaziyatlar, do'stlar, diqqatni jamlash, motivatsiya, psixologik trening.

2- Gandbol bo'yicha murabbiylarning fikriga ko'ra, sportchilarning musobaqa davomidagi harakatlariga psixologik ta'sir ko'rsatuvchi omillarning sabablari Bizning ishtirokchilarimizdan olingan ma'lumotlarga ko'ra; Musobaqa davomida sportchilarning ko'rsatkichlariga psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillarni quyidagicha sanab o'tishimiz mumkin; Murabbiy, tana tili, auditoriya, oila, do'st, hakam, shaxsiyat, muloqot, tanaffus, kutish va psixologik tayyorgarlik.

3-Gandbolda muvaffaqiyat-muvaffaqiyatsizlik va kompetensiya-noadekvatlikni idrok etish ishtirokchilarimizdan olingan ma'lumotlarga ko'ra; Qo'l to'pidagi Muvaffaqiyat, Muvaffaqiyat, Muvaffaqiyatsizlik va Adekvatlik-adekvatlikni idrok etishda murabbiyning tana tili, qo'zg'aluvchanlik darajasi, diqqatni jamlash, shaxsiyat, muloqot, motivatsiya, tanaffus, psixologik tayyorgarlik samarali ekanligi aniqlandi.

4-Ishtirokchilarimizdan olingan ma'lumotlarga ko'ra, samaradorlikka ta'sir qiluvchi ijtimoiy omillar; Murabbiy, ijtimoiy-iqtisodiy holat, raqib, tomoshabin, oila, do'st, ta'lim holati, hakam va shaxsiyat ko'rsatkichlarga ta'sir qiluvchi ijtimoiy omillar deb topildi.

Sport inshootlari - sport mashg'ulotlaridan oldin va keyin sportchilar va tomoshabinlarning ehtiyojlarini qondiradigan, har bir sport turi bo'yicha, shuningdek, respublika va xalqaro sport musobaqalari bo'yicha aniq tayyorgarlik va tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish uchun yaroqli bo'lgan inshootlar, maydonlar va maydonlar. Sport inshootlarini barpo etish uchun joyni to'g'ri tanlash va ular faoliyat ko'rsatayotgan hududning muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega.

Biroq, bizning tadqiqotimizda mashg'ulotlarda qo'llaniladigan o'quv usullari va materiallari ishlashga psixologik ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Qolaversa, aqliy tarbiyani jismoniy tarbiya bilan qo'shib olib borish faqat jismoniy yoki aqliy tayyorgarlikdan ko'ra samaraliroq ekanligini aytish mumkin va yillik mashg'ulotlarni rejalashtirishda aqliy tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik davrlari bilan birga olib borish tavsiya etiladi.



Sportchining ushbu sport turini davom ettirish yoki qilmaslikda ijtimoiy va iqtisodiy vaziyatlar muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy muhit yoki jamoadagi do'stlarning bosimi ham sportchining psixologik ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi. Diqqatni yo'qotish, ishlash va motivatsiya eng muhim reaksiya turidir.

Bu ushbu tadqiqot natijalariga mos keladi va bu reaksiyaning ehtimoliy sababi sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotishi, natijada ishlashga salbiy ta'sir qiladi.

Bugungi kunda sportdagi ko'rsatkich sportchining faoliyat davomida fiziologik, biomexanik va psixologik samaradorligi sifatida belgilanadi. Yuqori natijalarga erishish uchun sportchining ham fiziologik, ham psixologik qobiliyatlari ishlab chiqilishi va maqsadga muvofiq ravishda ma'lum darajaga ko'tarilishi kerak. Bu yo'nalishda keyingi yillarda sport psixologiyasining ishlashdagi roli ortib bormoqda. Sport faoliyati bilan shug'ullanadigan har bir kishi jismoniy va ruhiy yuklarga duch keladi. Ushbu yuklarning ta'sirini minimallashtirish uchun yukni keltirib chiqaradigan omillarga qarshi mashg'ulotlar olib boriladi. Biroq, mashg'ulotlarda, asosan, konditsionerlik ishlariga, texnik va taktik tayyorgarlikka e'tibor beriladi. Biroq, aqliy tayyorgarlik dasturlari yordamida sportchilar o'zlarining his-tuyg'ulari va fikrlarini nazorat qilish, o'ziga ishonch, motivatsiya, stressni engish va o'rganish ko'nikmalari kabi sohalarda muvaffaqiyatga erishishlari mumkin. Psixologik treningning ahamiyati fanlarimiz tomonidan ham ta'kidlandi.

Natijada, ushbu tadqiqot natijalari boshqa tadqiqotlar bilan mos keladigan ko'rinadi. Tabiiyki, biz topgan barcha topilmalar gandbol bo'yicha murabbiylarning fikriga ko'ra, sportchilarning ko'rsatkichlariga psixologik ta'sir ko'rsatadigan omillar sifatida aniqlandi.

Ushbu tadqiqotdan olingan natijalar jamoaviy sport turlari, qo'l to'pi va qo'l to'pi federatsiyasi uchun muhim ma'lumotlarni beradi. Ushbu tadqiqot orqali ham o'yinchilar, ham murabbiylar, ham klublar ma'lumotga ega bo'lishi va natijada ishlashga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni tushuntirish mumkin. Mentor tizimini yaratish qiyin bo'lsa-da, sportchilar va murabbiylar bunday yordamga muhtojligi tushuniladi. Ushbu tadqiqot bilan klublarga psixologik maslahat xizmatlarining ahamiyatini tushuntirish mumkin.

Foydalangan adabiyotlar

1. Yarasheva Dilnoza. (2023). PHYSIOLOGICAL REACTIONS TO INTERNAL LOAD STUDY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 47–56. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-07>
2. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS PEDAGOGY BASED ON PSYCHOMOTOR AND DEVELOPMENT THEORIES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 26–41. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-05>





3. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS, CULTURE AND SOCIETY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 152–163. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17>
4. Yarasheva Dilnoza. (2023). FOCUS ON AEROBIC (LI) TYPE OF MOTOR ACTIVITY BASED ON FITNESS PROGRAMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 81–90.
5. Yarasheva Dilnoza. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 61–72. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-09>
6. Yarasheva Dilnoza Ismail Qizi. (2023). TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(10), 105–116. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue10-16>
7. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. Modern Science and Research, 2(10), 230–234. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325>
8. Ярашева, Д. (2023, April). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
9. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. PEDAGOGS jurnali, 19(1), 139-142.
10. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.
11. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. Modern Science and Research, 2(9), 211-215.
12. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.
13. Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.
14. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 913-917.
15. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.



16. Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 97–106.
17. Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 107–120.
18. Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Modern Science and Research, 2(10), 235–243.
19. Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 215–225.
20. Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. Modern Science and Research, 3(1), 318–326.
21. Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 176–188.
22. Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE. Modern Science and Research, 3(2), 353–361.
23. Azamat Orunbayev, (2023) NONUSHTANING MASHQ BAJARISHGA TA'SIRI. International journal of scientific researchers 2(2), 3-6.
24. Azamat Orunbayev. (2023). USING TECHNOLOGY IN A SPORTS ENVIRONMENT. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 39–49. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-07>
25. Azamat Orunbayev. (2023). FITNES VA SOG'LOMLASHTIRISH BO'YICHA MURABBIYLIK YO'NALISHIGA KONTSEPTUAL YONDASHUV. Research Focus International Scientific Journal, 2(8), 23–28. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/431>
26. Azamat Orunbayev. (2023). PANDEMIYA DAVRIDA MOBIL SOG'LIQNI SAQLASH VA FITNES DASTURLARI (PROGRAM). Research Focus International Scientific Journal, 2(7), 37–42. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/414>





27. Azamat Orunbayev. (2023). APPROACHES, BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND METHODS OF WORK OF COACHES AND MANAGERS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 133–151. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-16>
28. Azamat Orunbayev. (2023). GLOBALIZATION AND SPORTS INDUSTRY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 164–182. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-18>
29. Azamat Orunbayev. (2023). SOCIAL SPORTS MARKETING. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 121–134. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-17>
30. Azamat Orunbayev. (2023). RECOVERY STRATEGY IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 135–147. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-18>
31. Nuriddinov, A. (2024). A COMPILATION STUDY OF INNOVATION IN SPORT. Modern Science and Research, 3(2), 346-352.
32. Nuriddinov, A. (2024). KARL MARX AND THE THOUGHTS OF CLASS THEORY ON SPORTS CULTURE. Modern Science and Research, 3(1).
33. Nuriddinov, A. (2024). THE CONNECTION BETWEEN SPORT AND PHILOSOPHY. Modern Science and Research, 3(1), 308-317.
34. Nuriddinov, A. (2023). MANAGING THE PROCESS OF TALENT DEVELOPMENT IN SPORTS ANATASIA. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 121-132.
35. Nuriddinov, A. (2023). PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND ENVIRONMENT. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 189-200.
36. Nuriddinov, A. (2023). Use Of Digital Sports Technologies in Sports Television. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 208-219.
37. Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. Modern Science and Research, 2(10), 244-250.



38. Nuriddinov, A., Sayfiyev, H., & Sirojev, S. (2023). WHY FOOTBALL IS THE FIRST SPORT THAT COMES TO MIND TODAY. Modern Science and Research, 2(9), 200-203.
39. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 90–97. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3823>
40. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 379–393. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3554>
41. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345–354. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3548>
42. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394–409. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3556>
43. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 379–393.
44. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (1), 90–97.
45. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (1), 90–97.
46. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT.
47. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari. "XXI ASRDA INNOVATION TECHNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 100–107. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/itftdm/article/view/3975>





48. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1 (9), 80–86.
49. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). SPORT GIMNASTIKASIDA HARAKATLAR KETMA-KELIGINING NAMOYON BO'LISHI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 478–491. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3588>
50. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 449–456. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3585>
51. Xayrullayevich, S. H. (2023). SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 465–477.
52. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 465–477. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3587>
53. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2024). Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(2), 77–83. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/4259>
54. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar. "XXI ASRDA INNOVATION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 125–132. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/itftdm/article/view/3978>
55. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich. (2024). Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida. "XXI ASRDA INNOVATION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 116–124. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/itftdm/article/view/3977>