

## ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ ВА УЛАРНИ ҚЎЛЛАШ УСЛУБИЯТИ

*Пармонов Акмал Абдупаттоевич*  
*QDPI Sport va harakatli o'yinlar kafedrasi o'qituvchisi*

**Аннотатсия:** Ўқувчиларда ҳар хил шароитларда эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган билимлар ва керакли ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш. Ўқувчиларда ҳаётий фаолиятда ёрдам берадиган ақлий ва иродавий сифатларни таркиб топтириш. Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш, режимга риоя қилишга одатлантириш. Ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ҳолда ташкил этиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил қилиш.

**Калит сўзлар:** жисмоний машқ, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний сифатлар, тренировка,

Ўқувчи болалар соғлигини мустаҳкамлаш ва ёш спортчиларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни бекиёсдир. Бунинг исботи шундан иборатки, дарс ёки тренировка машғулоти давомида қўлланиладиган стандарт ва меъёрий чегараланган жисмоний машқлар (юриш, югуриш, осилиб чиқиш, тортилиш, оёқ ва қўлларни букиш-ёзиш, эгилиш ва ҳ.) аксарият ҳолларда болалар қизиқишини сўндиради, кайфиятини туширади. Кўпинча бундай машғулотлар унумли ўтмайди. Кўпчилик мутахассис олимларнинг фикрига кўра, айнан ҳаракатли ўйинлар соғлиқни кучайтириш, жисмоний сифатларни ривожлантиришда ўта самарали восита деб тан олинган .

Лекин, ўпчилик мутахассислар сакровчанлик сифатлари ва умуман барча жисмоний сифатлар ҳамда ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишдан аввал шу ўйинларни ташкил қилиш, тартиб-қоидалари, шарт-шароитларир, педагогик талаблар ҳақида муайян маълумотларга эга бўлиши зарурлигини таъкидлайдилар.

Азалдан маълумки, педагог – тренер ва ўқитувчи – ҳаракатли ўйинлар ташкилотчиси ва бошқарувчиси. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда қуйидагиларни назарда тутиш лозим:

Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;

Ўқувчиларда ҳар хил шароитларда эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган билимлар ва керакли ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш;

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Ўқувчиларда ҳаётий фаолиятда ёрдам берадиган ақлий ва иродавий сифатларни таркиб топтириш;

Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш, режимга риоя қилишга одатлантириш;

Ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ҳолда ташкил этиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил қилиш.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ўқитувчининг ташкилотчи ва тарбиячи сифатидаги вазифаси жуда масъулиятлидир.

Дарсда, шунингдек, турли ўйинларни ўтказиш жараёнида ўрганиладиган материалларнинг методик жиҳатдан изчиллигига алоҳида эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга. Чунки изчиллик биринчидан, дарснинг таълимий ва тарбиявий вазифаларини тўғри ҳал қилиш, иккинчидан, дарс материалларини тўлиқ ўтишга эришиш, учинчидан, бутун дарс давомида ҳар бир машқни муайян меъёрида амалга ошириш имконини беради.

Дарснинг бошида ёки ўртасида зўр эътибор беришни ва ўзаро мувофиқ мураккаб ҳаракатларни қилишни тақозо этадиган ўйин ҳамда машқлар ўтказилса, дарс охирида ўқувчиларнинг тана аъзоларини бирмунча тинч ҳолатга келтирадиган ўйин ва машқларни ўтказиш керак. Масалан, дарс бошида болаларнинг диққатини тўплаш учун “Ўйлаб топ”, “Ҳамма ўз жойига”, “Ман қилинган ҳаракат” сингари ўйинлар ўтказилса, дарснинг асосий қисмида “Қувнок болалар”, “Қоч болам, келхат келди” каби серҳаракат ўйинларни ўтказиш тавсия этилади.

Ўрта ёшдаги ўқувчилар билан дарснинг асосий қисмида “чўпон, қўй ва бўри”, “Оқ тош”, “Оқ айиқлар” ва бошқа ўйинларни ўтказиш, дарснинг яқунловчи қисмида эса кам ҳаракатли “Дақиқа”, “Тўғри бурилиш” ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Агар бутун дарс фақат ўйинлардан иборат бўлса, серҳаракат ўйинларни кам ҳаракатли ўйинлар билан бир хил йўсиндаги ўйинларни иккинчи хил йўсиндаги ўйинлар билан навбатлаштириб ўтиш керак.

Агар ўқитувчи бир спорт тури техникасининг айрим қисмини ўйин орқали болаларга ўргатишни ўз олдига мақсад қилиб қўйса, аввал ўйиннинг мазмуни ва йўналишини пухта ўйлаб олиши зарур.

Масалан, “Тўпни олдирма” ёки “Тўп олиш” ўйинлари ёрдамида болаларга тўп узатиш ва илиб олиш ҳаракатларини ўргатиш белгиланган бўлса, бу ишни фақат мазкур ўйинлар орқали амалга ошириб бўлмайди. Чунки ўйнаётганларнинг асосий эътибори тўпни тез узатиш ва илиб олиш билан банд

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

бўлиб, ўйин техникаси элементларини бажариш эътибордан четда қолади. Агар бу иш тегишли методик кўрсатмаларга амал қилиб ва баъзи бир ўзгаришлар киритиб ўтказиладиган ўйинлар ёрдамида бажарилса, мақсадга эришиш мумкин.

Ўйновчиларни ортиқ чарчатиб қўймаслик ҳаяжонли ва эрмак ўйинларни кўп ўтказавермай, уларни болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ва организми имкониятини ҳисобга олган ҳолда бошқа хилдаги ўйин ва машқлар билан қўшиб олиб бориш керак.

Хушёр ўқитувчи айрим болаларнинг чарчаш белгиларини (ранг ўчишини, ҳаракатлари сустлигини ва ўйинни давом эттириш истаги йўқлигини) дарҳол сезиб олади.

Жисмоний тарбия дарсининг муҳим хусусиятларидан бири вақтдан унумли фойдаланишдир. Бу тадбир дарсни самарали ўтиш имконини беради. Ўқитувчи ўқувчиларни дарсда фаол қатнаштириш учун барча имкониятлардан фойдаланиши, шунингдек, ҳамма ўқувчиларга бераладиган топшириқлар бир меъёردа бўлишига эришиш лозим.

Бунга эса ҳар бир ўйин ва ҳар бир иштирокчи учун вақтни аниқ тақсимлаш йўли билан эришиш мумкин. Агар ўйновчилар сони жуда кўп бўлса, бир неча гуруҳ ёки команда тузиш, топшириқни бажариш учун белгиланадиган вақтни қисқартириш лозим.

Ўйин пайтида унинг қоидаларини бузган ўқувчиларни ўйиндан чиқариб юбориш эмас, балки уларга штраф очколари бериш орқали “жазолаш” мақсадга мувофиқдир.

Ўйин бўлиниб қолишига йўл қўймаслик учун унга яхши тайёргарлик кўриш, ўйин ўтказиладиган жойни ва керакли асбоб-ускуналарни олдиндан тахт қилиб қўйиш лозим.

Ўқитувчи мактабнинг имкониятлари ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, ўқув дастурида тавсия этилган ўйинларни ўзгартириши ва уларга қўшимчалар киритиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинларни ўқув йилнинг чораклари бўйича режалаштиришда об-ҳаво шароитларини ҳисобга олиш керак, албатта. Масалан, Ўзбекистонда декабр, январ, феврал ойларидан бошқа пайтларда машғулотларни очик ҳавода ўтказиш мумкин. Бироқ об-ҳаво яхши вақтга мўлжалланган “Чиллак”, “Оқ тош”, “Қозик”, “Тегизсанг-минасан”, “Байроқ учун кураш” сингари ўйинлар режалаштирилганида эҳтиёж учун уларнинг ўрнига бино ичкарасида ўтказса бўладиган ўйинларни ҳам белгилаб қўйиш керак.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Ҳар бир чорак охирида ўтказиладиган текшириш машғулоти учун турли жисмоний машқлардан иборат ўйинларни режалаштириш лозим. Бундай ўйинлар ўқувчиларнинг тайргарлигини, эгаллаган малакаларини, ҳаракатларининг тезлиги ва ўзаро мувофиқлигини синаб кўришда ёрдам беради.

Ўйин вазиятида тез фикр юритишни ўстириш мақсади билан ўйиннинг айрим усулларини ўргатишда шароитга мувофиқ ҳолда ўйинга “рақиб” ўйинчини киритиш ҳам мумкин.

Болалар учун ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти уларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди. Ҳаракатли ўйинлар болаларда интизомлилик, жамоада ўзини тутати билиш ва унинг шарафи, обрўси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради.

I-IV синф ўқувчиларида уюшқоқлик билан бир маромда юриш кўникмаларини ҳосил қилиш учун хороводли (доира бўлиб айланиб рақсга тушиладиган, ашула айтиладиган) ўйинларни, мусиқа жўрлигида ўйналадиган ўйинларни, шунингдек, айтилаётган шеър вазнига мос ҳаракатлар бажариладиган ўйинларни танлаш лозим. Шу мақсадда “Мусиқа жўрлигида юриш”, “Карусель”, “Ўйлаб топ”, “Кимнинг овози” сингари оммавий ўйинлардан, шунингдек, “Ўразан-бўразан”, “Пат”, “Пр-р-р...”, “Оқ теракми, кўк терак” каби миллий ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бу ўйинлар жуда оддий ва осон бўлиб, улардан жисмоний тарбия дарсларида, хусусан дарснинг боши ва охирида самарали фойдаланиб келинаётир.

Турли ҳаракатларни бажаришда ҳаёл ва мустақилликни ўстиришга бевосита ёрдам берадиган “Дақиқа”, “Аниқ бурилиш”, “Ким келди?” сингари мазмунли ўйинларни танлаш ва ўтказиш ҳам муҳимдир.

Агар бир нечта ўйин ўтказилса, улар турли йўсинда бўлиши, уларга ҳар хил машқлар ва ҳаракатлар киритилиши лозим. Ўқитувчи ҳар бир дарснинг аниқ вазифасини назарда тутиб, ана шу вазифани амалга оширишга ёрдам берадиган ўйинлардан танлаши керак.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга мос ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсининг асоси ҳисобланади. Унинг учун мактаб дастурида ўйинлар бошқа материалларга нисбатан кўпроқ ўрин олади. Бунинг сабаби шуки, дастурга киритилган ҳар хил жисмоний машқларни болалар турли ўйинлар воситасида осонроқ идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар. Масалан, уларга югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш бўйича алоҳида машғулоти ўтказилса, ўқитувчи қўйган вазифа амалда кўрсатиш, бажариш ва қандай бажарилганини

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

аниқлаш, хатоларни тузатиш ва ҳоказолар болалар учун зерикарли бўлади. Агар бу ишда “Бўри зовур ичида” ўйинидан фойдаланилса мақсадга осонгина эришилади.

III-IV синфларда ҳаракатли ўйинларни асосан дарснинг асосий ва якунловчи қисмида ўтказиш тавсия этилади, чунки дастурда дарснинг кириш қисмида саф машқларини ўтказиш белгиланган.

Ўйинларда югуриш, сакраш, улоқтириш ёки ирғитиш каби ҳаракатлар бажарилишига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан асосан оддий ва ўртача мураккабликдаги ўйинлар ўтказилади. Агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, янада мураккаброқ, яъни командаларга бўлиниб ижро этиладиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бу ўйинларда “Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун” принципи бўйича биргаликда ҳаракат қилишни ўрганадилар. Бу ҳол бутун жамоанинг, командадаги барча иштирокчиларнинг масъулиятини орттиради.

Командалар ўйинлар етарли даражада чаққонлик, ҳозиржавоблик, фаросатлилик ва жисмоний тайёргарликни талаб қилади ва айти вақтда бу хусусиятларни такомиллаштиради.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан иборат бўлади ва уларга гимнастика ҳамда спорт ўйинларининг асосий турлари – баскетбол, волейбол ва ҳоказолар ҳам киритилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жисмоний машғулотларни қизиқарли ўтказиши ва III-IV синф ўқувчиларида турли ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилади.

III-IV синф ўқувчилари ҳаракатли ўйинларда қатнашганларида уларнинг ҳаракатлари фаоллашиб, тартибли ва аниқроқ бўлиб боради.

9-10 ёшли болаларнинг ўйинлари бирмунча мураккаблаштирилади.

Агар ўқитувчи ўз олдига ўқувчиларда спортнинг бирор тури бўйича ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш вазифасини қўйса, айрим дарслар шу вазифани бажаришда ёрдам берадиган ўйинлардан иборат бўлиши мумкин. Шунинг ҳам назарда тутиш керакки ўйин дарсларини ўтказиш ўқувчилардан айрим ўйин ҳаракатлари кўникмаларига эга бўлишни талаб қилади.

Ўйин дарсларини ҳар ўқув чорагининг охириги ўн кунликларида ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, шунда ўқитувчига болалар қандай ҳаракат кўникмаларини эгаллагани аниқлаш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинлар III-IV синф дарсларида ҳам анча кенг ўрин олади. Бу синфлардаги ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсларида ҳосил қилинган

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш учун хизмат қилади. Дарсинг асосий қисми муайян вазифани амалга оширишга, масалан, баскетбол ўйинининг асосий элементларини ўргатишга доир ўйин материалларидан иборат бўлса, унинг кириш қисмида “Тўплар пойгаси” сингари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бундай ҳолларда дарсинг асосий қисмига “Овчилар ва ўрдаклар”, “Отишма” ўйинлари киритилади.

Ўйинлардан фойдаланишда фақат уларнинг элементлари қанчалик тез бажарилганини эмас, балки бажарилиш сифатини ҳам алоҳида ҳисобга олиш зарур.

Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан ўтказиладиган дарсларда ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларига ўрин бера бошлайди. Аммо ана шу ёшдаги болаларга ҳар хил ҳаракатли ўйинлар ҳам уюштириб турилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинларни ўтказишда учун V-VII синф ўқувчиларининг ёш хусусиятлари уларнинг организми тезроқ ўсиши билан ифодаланишини унутмаслигини ва шунинг учун дарсларда ўтказиладиган машғулотлар вақтида уюштириладиган ўйинларни аста-секин мураккаблаштириб, мақсадга мувофиқлаштириб бериши лозим.

Ўйин жараёнида мазкур ёшдаги ўқувчилар ҳаддан ташқари оғир жисмоний ҳаракат қилмаслиги ва ўқитувчи уларнинг ҳар бирига тегишлича муносабатда бўлиши зарур.

V-VII синфларда фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинлар миқдори анча кам бўлиб, уларнинг материаллари ҳажми таълим-тарбиявий вазифалардан келиб чиқади.

Мазкур синфларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар ташкилий жиҳатдан ҳам, ҳаракатларнинг мазмуни жиҳатдан ҳам бирмунча мураккаброқ бўлади. Бунда спорт элементларини ўз ичига олган ўйинларга, шунингдек, спорт ўйинларига кенгроқ ўрин берилади.

V-VII синфларда ҳаракатли ўйинларни дарсинг иккинчи ва учинчи қисмларида ўтказиш тавсия этилади. Дарсинг асосий қисмида ўқувчиларни бирорта мураккаб спорт ўйинини ўрганишга тайёрлаш учун дарсинг тайёргарлик қисмига баъзи ўйинларни киритиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинлардан кўзда тутиладиган асосий мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир. Бундай ўйинларда бирорта спорт ўйини техникаси ва тактикасининг элементлари такомиллаштирилади.

Ишлаб чиқилган методикага асосан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладиган дарслар чорак охирида, таътил олдида текшириш

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

нормативларига баҳо қўйилганидан кейин ўтказилади. Дарснинг пухтарок бўлишига эришиш, шунингдек, орттирилган кўникмаларни мустаҳкамлаш ва ўқувчиларга бериладиган нагрукани ошириш мақсадида ўйинларда дарснинг асосий қисми сўнгида фойдаланиш мумкин.

Ўқув дастурларининг талаблари юқори синф ўқувчилари олдида муайян мақсад ва вазифаларни қўяди. VIII-IX синф ўқувчилари ижтимоий ва ишлаб чиқариш характеридаги ишлар билан шуғулланадилар. Бу эса ҳаракатли ўйинлар учун ажратилган вақтдан унумли фойдаланиш ва уни тежашни талаб қилади.

Бундай шароитда ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган бошқа машғулотларда етакчи ўрин олиши табиийдир.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчилар фаолиятида ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутмоқда. Чунки улар асосан спортнинг ҳар хил турлари техникаси ва тактикасининг асосий элементлари билан шуғулланадилар.

Гарчи ҳаракатли ўйинлар машғулотларга киритилса ҳам, бунда спортнинг ҳар хил турлари бўйича орттирилган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш назарда тутилади.

Демак, ўқувчи ўйинни ўтказиш жараёнида ўйин ҳаракатларининг бажарилишини алоҳида эътибор билан кузатиши лозим.

Мазкур ёшдаги ўқувчилар учун тузилган мактаб дастурида гимнастика ва спортнинг бошқа турларига каттагина ўрин берилган. Ўз-ўзидан аёнки, дарсга киритиладиган ўйинлар ҳаракатларнинг у ёки бу элементларини ўзлаштиришга ёрдам берадиган машқлардан иборат бўлиши керак.

Агар дарснинг асосий қисмига спорт ўйинларидан бирортаси киритилган бўлса, унинг кириш қисмида ўзининг айрим ҳаракатлари билан мана шу ўйиннинг тактикасига мос келадиган ҳаракатли ўйинлардан биттасини ўтказиш жуда фойдалидир.

Дарснинг яқунловчи қисмида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг вазифаси яхши дам олиш ва кайфиятни яхшилаш учун мускулларга зўр беришни камайтириш, нафас олиш органлари ва қон айланишини бирмунча тинчлантиришдан иборатдир. “Ўйлаб топ”, “Ман қилинган ҳаракат” сингари ўйинлар, диққатни синаш учун ўтказиладиган машқлар дарснинг яқунловчи қисмидаги вазифаларни амалга оширишда ёрдам беради.

### ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. THE ROLE OF THE ACMEOLOGIST APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Parmonov Akmal Abdupattayevich <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y

2. IMPROVING THE SYSTEM OF TRAINING TEACHERS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND INTRODUCING INNOVATIVE-MOTIVATIONAL APPROACHES TO IT. Parmonov Akmal Abdupattayevich. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y

3. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

4. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

5. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

6. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).

7. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

8. Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.