



NOGIRONLIGI BO‘LGAN SHAXSLARNI SPORTGA JALB QILISH ORQALI JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH MEXANIZMLARI

Xasanova N.R.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: nilufarhon75@gmail.com

Annotatsiya: hozirgi vaqtda O‘zbekiston Respublikasi hukumati yosh avlodni sportga jalb etishni kuchaytirish zarurligiga juda katta e‘tibor qaratmoqda. Imkoniyati cheklangan, shuningdek, nogiron bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlari uchun ko‘plab huquqiy meyoriy hujjatlar qabul qilinmoqda. Har qanday zamonaviy maktabda imkoniyati cheklangan va nogiron bolalar uchun jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish maydoni yaratilishi kerak, unda maktab ta‘lim makonida salomatlikni saqlash texnologiyalarini amalga oshirishga e‘tibor qaratiladi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini amalga oshirish shart-sharoitlarini imkoniyati cheklangan va nogiron bolalarni o‘qitishning o‘ziga xos xususiyatlariga moslashtirish kerak. Binobarin, imkoniyati cheklangan va nogiron bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojlariga muvofiq inklyuziv o‘qitish texnologiyalarini ta‘lim tizimiga tadbiq etish zarur, bu esa imkoniyati cheklangan va nogiron bolalar orasida sog‘lom xulq-atvor standartlari yaratilishiga imkon beradi.

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, sport, imkoniyati cheklangan shaxs, salomatlik, sport bilan shug‘ullanish.

MECHANISMS FOR INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF PERSONS WITH DISABILITIES BY INVOLVING THEM IN SPORTS

Abstract: Currently, the Government of the Republic of Uzbekistan is paying great attention to the need to strengthen the involvement of the younger generation in sports. Many legal acts are being adopted for children with disabilities, as well as for children with disabilities who are engaged in physical culture and sports. Any modern school should have a physical culture and wellness platform for children with disabilities and disabilities, where the main focus is on the introduction of healthcare technologies in the school educational space.

It is necessary to adapt the conditions for conducting physical culture classes to the specifics of teaching children with disabilities and disabilities. Therefore, it is necessary to introduce the technology of inclusive education into the education system in accordance with

the needs of children with disabilities and persons with disabilities in physical education, which will allow for the creation of standards of healthy behavior among children with disabilities and persons with disabilities.

Keywords: adaptive physical culture, sports, a person with disabilities, health, sports.

МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ПУТЕМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К СПОРТУ

Аннотация: в настоящее время правительство Республики Узбекистан уделяет огромное внимание необходимости усиления вовлечения молодого поколения в спорт. Принимается множество нормативно-правовых документов для обеспечения возможности занятий физической культурой и спортом детям с ограниченными возможностями, а также детям-инвалидам. В каждой современной школе должна быть создана физкультурно-оздоровительная площадка для детей с ограниченными возможностями и инвалидностью, где основное внимание будет уделяться внедрению оздоровительных технологий в школьное образовательное пространство.

Условия проведения занятий по физической культуре необходимо адаптировать к особенностям обучения детей с ограниченными возможностями и инвалидностью. Следовательно, необходимо внедрить в систему образования технологии инклюзивного обучения в соответствии с потребностями детей с ограниченными возможностями и инвалидностью в занятиях физической культурой, что позволит сформировать стандарты здорового поведения среди детей с ограниченными возможностями и инвалидностью.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, лицо с ограниченными возможностями, здоровье, занятия спортом.

Kirish. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyoda 1 milliardga yaqin nogiron shaxslar mavjud. Ushbu shaxslarning 15% imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan bolalardir.

Bugungi kunda nogiron bolalar soni katta sur‘atlar bilan ko‘paymoqda, bu ko‘rsatkich juda achinarli, bu hodisaga turli xil omillar, masalan, zararli odatlar, yuqumli kasalliklar, tug‘ma nuqsonlar, irsiyat ta’sir ko‘rsatmoqda. Nogiron bolalar - bu jiddiy kasallik, tug‘ma nuqsonlar, aqliy va jismoniy rivojlanish nuqsonlari, turli jarohatlar bilan kechadigan organizm funksiyalarining doimiy buzilishi bilan ajralib turadigan bolalar guruhidir. Sanab o‘tilgan elementlar bolalarning normal hayot faoliyatini cheklanishiga olib keladi va aholining ushbu toifasiga zarur bo‘lgan qo‘shimcha ijtimoiy yordam va himoyani taqdim etish muhimdir. Shu maqsadda bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan insonlarni jamiyatga integratsiyasini kuchaytirish maqsadida juda ko‘plab davlat dasturlari va boshqa huquqiy meyoriy hujjatlar qabul qilinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasida "Jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat’iy hayotiy nuqtai nazarga

ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik isloxotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish" kabi muhim vazifalar olg‘a surilgan. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 8 noyabrdagi “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-389-sonli Qarorida esa, nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan muntazam shug‘ullanishini yo‘lga qo‘yish, sport inshootlarini nogironligi bo‘lgan shaxslarga moslashtirish va ularga zarur shart-sharoitlarni yaratish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish kabi maqsadlar ilgari surilgan.

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishning asosiy maqsadi nogiron bolalarning nafaqat salomatligini meyorida saqlab qolish, balki o‘z irodasini shakllantirish, bolaning o‘zini o‘zi baholash, o‘zini o‘zi hurmat qilish, jamoa ruhi, do‘stlik, jamoaning jipsligi, tengdoshlari bilan muloqot qilish qobiliyati va boshqalar uchun dolzarb imkoniyatdir.

Nogironligi bo‘lgan bolalarni sportga yo‘naltirishda bir necha muhim aspektlarni hisobga olish zarur. Bu jarayon faqatgina jismoniy tarbiya bilan cheklanmay, balki bolaning psixologik, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi kerak. Bunda quyidagilarga ahamiyat berish zarur:

1. Bolaning imkoniyatlarini aniqlash:

- Nogironlik turi va darajasi: Sport turini tanlashda bolaning nogironlik turi va darajasini hisobga olish juda muhim. Masalan, ko‘rish qobiliyati past bo‘lgan bola uchun suzish yoki shashka o‘ynash, eshitish qobiliyati past bo‘lgan bola uchun esa atletika yoki badiiy gimnastika mos kelishi mumkin.

- Jismoniy imkoniyatlar: Bolaning jismoniy kuchi, chidamliligi, muvozanati va koordinatsiyasini baholash zarur.

- Qiziqishlari va imkoniyatlari: Bolaning qiziqishlarini hisobga olgan holda, unga qulay va maroqli sport turini tanlash kerak. Uning individual xususiyatlari va qobiliyatlarini inobatga olish zarur.

2. Maxsus sport infratuzilmasi:

- Moslashtirilgan inshootlar: Nogironligi bo‘lgan bolalar uchun moslashtirilgan sport inshootlari va jihozlar mavjudligi juda muhim. Bu bolalarning xavfsizligi va samarali mashg‘ulotlarini ta’minlaydi.

- Maxsus trenerlar: Nogironligi bo‘lgan bolalar bilan ishlash tajribasiga ega, maxsus tayyorgarlik ko‘rgan trenerlar zarur. Ular bolaning individual xususiyatlarini inobatga olib, mashg‘ulotlarni rejalashtirishi va o‘tkazishi kerak.

- Tibbiy nazorat: Bolaning sog‘lig‘ini muntazam nazorat qilish uchun shifokorning maslahati va doimiy nazorati zarur.

3. Psixologik va ijtimoiy aspektlar:

- Ijobiy motivatsiya: Bolani sportga qiziqtirish va unda ijobiy motivatsiyani shakllantirish juda muhim. Bu unga o‘z qobiliyatlariga ishonishga va o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga yordam beradi.

- Jamoaviylik ruhi: Jamoaviy sport turlari bolaga jamoa bilan ishlashni, do‘stlashishni va o‘zaro yordam berishni o‘rgatadi. Bu unga ijtimoiy moslashishiga yordam beradi.

- Integratsiya: Iloji boricha nogiron va sog‘lom bolalarni bitta jamoada mashq qildirishga harakat qilish kerak. Bu bolaga ijtimoiy integratsiyaga yordam beradi va uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

- Ota-onalar bilan hamkorlik: Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi va sport jarayoniga faol ishtirok etishi juda muhim.

4. Maqsadlar va natijalar:

- Real maqsadlar: Bolaga real va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni qo‘yish zarur. Bu uning motivatsiyasini saqlab qolishga va sportga bo‘lgan qiziqishini yo‘qotmasligiga yordam beradi.

- Natijalarni baholash: Bolaning sportdagi yutuqlarini muntazam baholash va unga muvaffaqiyatlari uchun taqdirlash zarur. Bu uning motivatsiyasini oshiradi va sportga bo‘lgan qiziqishini mustahkamlaydi.

O‘tkazilgan bir qancha tadqiqotlarning xulosalariga ko‘ra, nogiron bolalarni o‘qitishning universal usuli mavjud emas, shuning uchun yuqorida sanab o‘tilgan imkoniyatlarini, psixologik xususiyatlari, qiziqishlari, bilishga bo‘lgan ehtiyojini hisobga olgan holda muayyan bola bilan sport bilan shug‘ullanish dasturini aniqlash va tuzish zarur.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida nogironlik natijasida hayotiy cheklovlariga ega bo‘lgan bola shaxsi rivojlanadi, ya’ni o‘z "Men"i va atrofdagi dunyoni oqilona idrok etish, yangi atrof-muhitga moslashish va unda joylashgan obyektlar bilan samarali o‘zaro ta’sir qilish qobiliyati, stresslarga barqaror javob berish qobiliyati shakllanadi. Bunday bolalarga yordam ko‘rsatish, ularni rehabilitatsiya qilish va ijtimoiylashtirish uchun pedagoglar, massajchilar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari adaptiv jismoniy tarbiya usullariga murojaat qiladilar. Bu usullar tufayli nogiron bolalarning yashash qobiliyatini maksimal darajada rivojlantirish, ularning holati va rivojlanishini optimallashtirish mumkin.

Shuni ta’kidlash kerakki, bolalar uchun sport odatiy ehtiyojdir, ammo imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy mashqlar hayotiy zarur, chunki bu jismoniy, ijtimoiy va ruhiy moslashuvning kalitidir. Demak, adaptiv jismoniy tarbiya quyidagilarga imkon beradi:

1. Tuzatish yoki tiklash mumkin bo‘lmagan nuqsonni qoplash uchun yangi harakat ko‘nikma va malakalarini egallash;

2. Yakkalanish muammosini hal qilish, nomukammallik kompleksini yengish, masalan, bolaning passivligi, yuqori darajadagi xavotir, o‘z kuchiga ishonchsizlik yoki boshqa tomondan, o‘z-o‘zini yuqori baholashi (boshqalarga nisbatan tajovuzkorlik, xudbinlik) ustida ishlash;

3. Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari va usullari bolalarda jismoniy imkoniyatlarni kompleks va har tomonlama rivojlantirish, butun organizm holati tonusini muvofiqlashtirish va

saqlashni yaxshilash imkonini beradi. Immunitetning oshishi, tashqi muhitning noqulay omillariga organizmning chidamliligi, shuningdek, suzish, chiniqish, qum, shag‘al, o‘t-o‘lanli turli yuzalarda yalang oyoq yurish va hokazolar bilan shug‘ullanish, harakatchan sport o‘yinlari - bularning barchasi bolalarga o‘z organizmini boshqarishdan quvonch va hayotning to‘laqonliligini his qilish, yo‘lda paydo bo‘ladigan to‘siqlar va qiyinchiliklarga qarshi kurashish qobiliyatini, shuningdek, tengdoshlari bilan muloqot qilish, ular bilan taassurotlar almashish imkonini beradi.

Imkoniyati cheklangan bola sport tadbirlarida ishtirok etib, o‘zini shaxs sifatida namoyon qilishi mumkin. Bu jarayonda u musobaqa ishtirokchilariga hamdardlik bildiradi, o‘zini kim bilandir tenglashtiradi, idrokning hissiy-obrazli darajasida xarakter xususiyatlarini shakllantiradi va qabul qiladi. Bolalarga ularning ahamiyatini ko‘rsatish muhimdir.

Nogiron sportchi o‘zining matonati, g‘alabaga bo‘lgan ishtiyoqi bilan xalq orasida hayrat va hayajon uyg‘otadi, nogironligi bo‘lgan bolalarda esa o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabat tubdan o‘zgaradi, "Men ham shunday qila olamanmi?" degan savol tug‘iladi. Bola o‘ylana boshlaydi, o‘z hayoti uchun kurashish istagi paydo bo‘ladi.

Shu narsaga to‘xtalib o‘tish lozimki, bugungi kunda Paralimpiya o‘yinlarida ishtirok etayotgan imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan sportchilarning soni keskin ortib bormoqda. 1960 yilda Rimda bo‘lib o‘tgan Birinchi Yozgi o‘yinda faqat orqa miya jarohati olgan aravachada harakatlanuvchi sportchilar ishtirok etishdi. Bu o‘yinda kamondan otish, yengil atletika, basketbol, qilichbozlik, stol tennisi, suzish, shuningdek, dart va bilyard namoyish etildi. XVII yozgi Paralimpiya o‘yinlari (Parij, 2024) musobaqalarida esa, 182 mamlakatdan 4400 nafar sportchi ishtirok etdi va 549 ta sovrinlar to‘plami o‘ynaldi. Yildan yilga sport bilan shug‘ullanuvchi imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lganlarning soni ortib bormoqda.

Biz ushbu maqolada sportga jalb qilishda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan bolalarni shug‘ullanishi mumkin bo‘lgan sport turlari haqida ma’lumot keltirilgan:

Nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun har bir insonning o‘ziga xos ehtiyojlari va imkoniyatlariga qarab moslashtirilishi mumkin bo‘lgan turli xil sport turlari mavjud. Mashhur sport turlariga quyidagilar kiradi:

1. Golbol: Bu ko‘rish qobiliyati cheklanganlar uchun maxsus ishlab chiqilgan jamoaviy sport turi. Unda o‘rnatilgan qo‘ng‘iroqchali maxsus to‘pdan foydalaniladi, bu esa o‘yinchilarga maydonda mo‘ljall olish imkonini beradi.

2. Bochcha: Paralimpiya sport turi bo‘lib, u maxsus kortda to‘p uloqtirishni o‘z ichiga oladi. Bochcha turli darajadagi mobillik va nogironligi bo‘lgan odamlar uchun moslashtirilishi mumkin.

3. Lazertag: O‘qlarni imitatsiya qilish uchun xavfsiz infraqizil nurlardan foydalanadi. Lazertag ovoqli ko‘rsatmalar, o‘yin maydonida mo‘ljall olish uchun maxsus qurilmalar va boshqa moslashuvchan texnologiyalardan foydalangan holda turli xil nogironligi bo‘lgan odamlar uchun moslashtirilishi mumkin.

4. Kibersport: Kibersport nogironligi bo‘lgan shaxslar orasida ommalashdi, chunki u Internet orqali teng sharoitlarda musobaqalashish imkonini beradi. Kibersport birinchi shaxs otishmalari, real vaqt strategiyalari va ko‘p o‘yinchili rolli o‘yinlar kabi ko‘plab o‘yinlarni o‘z ichiga oladi.

5. Biatlon: Ushbu qishki sport turi ko‘rish qobiliyati cheklanganlar uchun moslashtirilishi mumkin. Maqsad haqida ovozli xabar beruvchi maxsus chang‘ilar va miltiqlar uni ko‘rish darajasi turlicha bo‘lgan sportchilar uchun qulay qiladi.

6. Tennis: Ko‘zi ojiz odamlar uchun qo‘shimcha shovqin effektiga ega maxsus to‘plar yordamida moslashtirilishi mumkin.

7. Basketbol: Basketbol jamoa va murabbiyning vizual signallari va imo-ishoralaridan foydalangan holda eshitish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan odamlarga moslashtirilishi mumkin.

8. Futbol: Shuningdek, imo-ishoralar va vizual signallardan foydalangan holda eshitish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan odamlar uchun moslashtirilishi mumkin.

9. Suzish: Suv sporti, shu jumladan suzish, eshitish qobiliyati cheklangan odamlar uchun juda mos keladi, chunki suvda tovush signallari deyarli eshitilmaydi.

10. Velosport: Tayanch va boshqariladigan tutqichli maxsus velosipedlar uni tayanch-harakat tizimi buzilgan odamlar uchun qulay qiladi.

11. Qilichbozlik: Ushbu sport turi har xil turdagi rapir va qilichbozlik texnikasidan foydalangan holda turli darajadagi mobillik darajasiga ega bo‘lgan odamlar uchun moslashtirilishi mumkin.

12. Stol tennisi: Maxsus stollar va raketkalar stol tennisini tayanch-harakat tizimi buzilgan odamlar uchun qulay qiladi.

13. Shaxmat: Ushbu intellektual sport turi har qanday nogironlik shakliga ega bo‘lgan odamlar uchun mos keladi.

14. Kamondan otish: Ushbu sport turi maxsus kamon va kamon o‘qlaridan foydalangan holda turli xil nogironlik shakliga ega bo‘lgan insonlar uchun moslashtirilishi mumkin.

15. Yengil atletika: Nogironlikning turli shakllariga moslashtirilishi mumkin bo‘lgan yugurish, sakrash va uloqtirish kabi ko‘plab fanlarni o‘z ichiga oladi.

Ushbu sport turlari nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun keng imkoniyatlar taqdim etib, ularga sport faoliyatida faol ishtirok etish va jismoniy mashqlardan foyda olish imkonini beradi.

Xulosa. Sport nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun ko‘plab afzalliklarga ega va ular hayotining o‘ta muhim jihati hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun ahamiyati katta bo‘lib, ularning ijtimoiylashuvi va moslashuvi jarayonida katta rol o‘ynaydi, chunki: - ruhiyat mustahkamlanadi; - iroda safarbar etiladi; - funksional imkoniyatlar kengayadi; - jamiyat uchun foydalilik va ehtiyoj hissi paydo bo‘ladi; - kommunikativ faollik, stressga chidamlilik oshadi. Shunday qilib, sport bilan shug‘ullanishda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxsda o‘z-o‘zini baholash, uning jamiyatdagi ijtimoiy roli va pozitsiyasi shakllanadi, bu oxir-oqibatda uning to‘laqonli hayotiy faoliyatiga va mukammal shaxs sifatida rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 22 iyulda qabul qilingan “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi QONUNI.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda "Nogironligi bo‘lgan shaxslarni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-5270-son Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 8 noyabrda "Nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-389-sonli Qarori.
4. L.T.Seydaliyeva, N.R.Xasanova. Osobennosti pitaniya v razlichnyx vidax yedinoborstv. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences 2023. 3 (4) 820-824.
5. N.R. Xasanova. Turli jismoniy yuklamalarni bajarishda metabolik adaptiv o‘zgarishlarning xususiyatlari. Central Asian Academic Journal of Scientific Research 2021. 1 (3), 81-88
6. N.R. Xasanova, L.T.Seydaliyeva. Sport o'yinlari sporchilarining ovqatlanish va suv-ichimlik rejimining xususiyatlari. RESEARCH AND EDUCATION. 2023. 2 (4), 271-279
7. S.S.Shukurova, N.R.Xasanova. Bokschilarni jismoniy tayyorgarlik va musoboqa jarayonlaridagi energiya sarfi va to‘g‘ri ovqatlanishning o‘ziga xos xususiyatlari. Academic research in educational sciences 2021. 2 (1), 1109-1115
8. N.R. Xasanova. Sportchilar ovqatlanishi tizimida vitaminlarning o‘rni. “PEDAGOGS” international research journal. Volume-57. Issue-1. 2024, 74-79
9. Djozef Vinnik (Joseph Winnick). Adaptivnoye fizicheskoye vospitaniye i sport (Adapted Physical Education and Sport). – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2010. – 608 s.
10. Svetlichnaya N.K. Osnovi adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detey. – T.: Iqtisodiyet, 2014. – 84 s.
11. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi: uchebnik. T. 2. / Pod obsh.red. S.P.Yevseyeva. – M.: Sov.sport, 2007. – 448 s.
12. Chastniye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kulturi: uchebnik / Pod obsh.red. L.V.Shapkovoy. – M.: Sov.sport, 2007. – 608 s.
13. Svetlichnaya N.K. Formirovaniye zdorovogo obraza jizni. G‘ T.: Taffakur qanoti, 2015. – 140 s.
14. Seluyanov V.N. Texnologiya ozdorovitelnoy fizicheskoy kulturi. – M.: TVT Divizion, 2009. – 192 s.
15. Usmanxodjayev T.S. Fizicheskoye i psixicheskoye razvitiye detey sredstvami dvigatelnoy aktivnosti. – T., 2009.
16. Mirjamolov M.X., Yunusov A.S., Svetlichnaya N.K. Paralipiya tarixi va o‘yin qoidalari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma.-T.:Ilmiy texnika axborot-press, 2019