

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

10.53885/edinres.2022.47.58.046

Сафарова Д.Д., Намозова Г.И., Иброхимова Н.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
г. Чирчик

Сузиш ва энгил атлетикада мутахассислашган спортчиларни жисмоний ривожланиш ва соматотипологик хусусиятларини солиштирма баҳолаш

Сафарова Д.Д., Намозова Г.И., Иброхимова Н.А.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик ш.

Comparative evaluation of indicators of physical development and somatypological features of swimmers and athletes of youthful age

Safarova D.D., Namozova G.I., Ibrokhimova N.A.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

Аннотация: В работе проведена сравнительная оценка физического развития и компонентного состава массы тела у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой бегунами - спринтерами и плаванием – пловцами специализирующимися на короткие дистанции. Одно из требований в обеих видах специализаций – это высокий уровень развития скоростных качеств. Установлены как черты сходства, так и различия антропометрических и соматотипологических показателей, учет которых необходим при планировании тренировочного процесса.

Ключевые слова: спринтеры, короткие дистанции, антропометрические признаки, тотальные размеры, парциальные размеры, пловцы, соматотипирование, эктоморфия, мезоморфия, эндоморфия.

Аннотация: Ушбу мақолада сузиш ва энгил атлетикада мутахассислашган спортчиларни жисмоний ривожланиш ва соматотипологик хусусиятлари солиштирма ҳолда баҳоланди. Жисмоний ривожланишда калта масофага сузувчи ва югурувчи –спринтерлар орасида ўхшашлик ва фарқланувчи белгилар аниқланди. Олинган кўрсаткичларни машқлантириш жараёнини режалаштиришда ҳисобга олиш лозим.

Калит сўзи: спринтерлар, қисқа масофа, антропометрик белгилар, тотал ўлчовлар, парциал ўлчовлар, сузувчилар, соматотиплаш, эктоморфия, мезоморфия, эндоморфия.

Abstract: The work carried out a comparative assessment of the physical development and component composition of body weight in athletes involved in athletics, runners - sprinters and swimming - swimmers specializing in short distances. One of the requirements in both types of specializations is a high level of development of speed qualities. Both similarities and differences in anthropometric and somatotypological indicators have been established, which must be taken into account when planning the training process.

Key words: sprinters, short distances, anthropometric features, total sizes, partial sizes, swimmers, somatotyping, ectomorphy, mesomorphy, endomorphy

Актуальность: Спортивная перспективность определялась как интегральная оценка физического развития пловцов и легкоатлетов по многочисленным показателям в совокупности лимитирующим уровень спортивных результатов. Ведущая роль при этом отводится морфо – функциональным показателям, на 80-90% детерминированных наследственностью (Шварц В.П., 1991, Никитюк Б.А., 1996, Тамбовцева, 2003, Павлова О.И., 2003, Абрамова и др. 2008, Д.Д. Сафарова и др., 2008, 2013). Представляет интерес изучение особенностей конституциональных, антропометрических показателей, спортсменов специализирующихся в различных видах специализаций, характеризующихся схожими зонами энергообеспечения и дистанционной специализацией, особенно для решения проблемы детско-юношеского спорта. Вышесказанное явилось обоснованием для проведения исследования для оценки спортивной перспективности бегунов-спринтеров и пловцов специализирующихся на короткие дистанции.

Цель исследования: Оценка физического развития пловцов на основе антропометрических и соматотипологических особенностей пловцов и легкоатлетов юношеского возраста

Методы исследований: Проведена сравнительная характеристика физического развития спортсменов-пловцов (70 человек) с легкоатлетами-спринтерами (68 человек), имеющих

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

спортивные квалификации кмс и 1 разряды, в возрасте 17-20 лет, обучавшихся в Узбекском Государственном университете физической культуры. Так как данная группа спортсменов, представляла виды спорта, требующих сильного развития скоростных качеств, для оценки физического развития спортсменов проводились развернутые антропометрические измерения тотальных и парциальных размеров тела, с использованием стандартного инструментария: антропометра, скользящего и штангельного циркулей, сантиметровой ленты со строгим соблюдением установленных правил. Полученные показатели при измерениях подвергнуты статистической обработке с вычислением ошибок средних величин, диапазона вариативности, квадратичного отклонения.

У спортсменов сняты продольные, поперечные, обхватные размеры туловища, верхних и нижних конечностей. Толщина кожно-жировых складок измерялась в 4-х регионах тела: под лопаткой, верхне - подвздошной области, на задней поверхности голени и плеча. Вычислялись основные антропометрические параметры, среднее квадратичное отклонение, вариации. Для расчета статистических показателей применялись следующие значения: средняя арифметическая ((M±m),) общая формула для несгруппированных данных, стандартное квадратичное отклонение – σ. Все проведенные измерения вносились в специально разработанные на кафедре анатомии карты антропометрических измерений.

Проведено соматотипирование 41 спортсмена – легкоатлета –спринтеров и 21 пловцов специализирующихся на короткие дистанции по методике Хит-Картера,1989. Первоначально проведены стандартные антропометрические измерения по 7 размерным характеристикам: определялись длина тела, вес, диаметр дистальной части плеча, бедра, окружности плеча в напряженном состоянии, окружность голени, а также проведены измерения кожно-жировых складок в 4 регионах тела. Соматотип диагностировался на основании оценки трех компонентов: I. F - жировой компонент – эндоморфия; II- M – мышечный компонент; III- P| L – весо-ростовой индекс. Каждый компонент массы тела рассчитывался по специальным формулам.

Результаты исследований и их обсуждение: Анализ тотальных размеров тела спортсменов – скоростников выявил, что все обследуемые по длине тела довольно однородны по своему составу. Однако при одинаковой длине тела $174,37 \pm 0,52$ см, σ - составила – 6,75 и $175,98 \pm 0,91$ см при σ -7,68. Отмечаются колебания по массе тела. Так у легкоатлетов масса тела равна $65,64 \pm 0,53$ кг при σ - 6,87, у пловцов $67,38 \pm 0,87$ кг, при σ - 7,32. Значительные колебания отмечается в обхвате грудной клетки. Наибольшие показатели обхвата грудной клетки выявляются у пловцов $96,50 \pm 0,45$ см при сигме - 3,80 см, затем у легкоатлетов – $91,6 \pm 0,36$ см, при σ -4,61.

Табл. № 1 Тотальные размеры тела спортсменов – скоростников.

n=легкоатлеты 68, n =пловцы 70

Тотальные размеры	Специализации	средняя арифметическая (X),	Сред.кв.д. отклонен σ.
Длина тела	Легк/атл.	$174,37 \pm 0,52$	6,75
	Пловцы	$175,98 \pm 0,91$	7,62
Масса тела	Легк/атл.	$65,64 \pm 0,53$	6,87
	Пловцы	$67,38 \pm 0,87$	7,32
Обхват грудной клетки	Легк/атл.	$91,62 \pm 0,36$	4,61
	Пловцы	$96,50 \pm 0,45$	3,80
ЗПП- задняя.поверх. плеча	Легк/атл.	$7,22 \pm 0,29$	3,81
	Пловцы	$7,44 \pm 0,35$	2,94
Подлоп-ая.	Легк/атл.	$7,31 \pm 0,17$	2,17
	Пловцы	$7,79 \pm 0,29$	2,44
На боку	Легк/атл.	$7,15 \pm 0,21$	2,73
	Пловцы	$7,77 \pm 0,37$	3,08
ЗПГ	Легк/атл.	$7,25 \pm 0,20$	2,60

Характеризуя парциальные размеры тела, следует выделить три группы признаков. I группа признаков характеризуется относительной стабильностью в значениях показателей. В рассматриваемых специализациях показатели таких признаков, как обхват головы, шеи, предплечья, бедра, толщины жировых складок на ЗПП, под лопаткой практически идентичны.

II группа признаков характеризуется незначительными колебаниями показателей средних арифметических величин, а также в значениях среднего квадратичного отклонения: это длиннотные размеры плеча. Длина плеча у легкоатлетов – 33,55 см, при сигме – σ -2,63 см, у пловцов – 34,63см, при – σ - 3,21, длина предплечья соответственно 28,29 при – σ - 2,31см, и 28,78см, при – σ - 2,18. Обхватные размеры плеча с диапазоном колебаний от 29,53см, при σ -4,02 см у легкоатлетов до 32,64см при σ - 3,49 см. голени при средних величинах 36,13см, при – σ - 4,20 (л/атл), 36,52, при σ -2,15 см у пловцов. Отмечена практически одинаковая ширине плеч у легкоатлетов и пловцов – 44,71см, при – σ - 3,41 и 44,73см, при σ - 3,63 . Незначительная изменчивость проявляется и в показателях диаметров сагиттального грудинного, тазогребневого, дистальной части плеча, бедра, толщины жировых складок на боку и задней поверхности голени.

III группа признаков отличается значительными колебаниями в значениях средних величин. Установлено, что отклонению по ряду признаков у легкоатлетов и пловцов показатели почти идентичные. Так, например, длина бедра у легкоатлетов и пловцов составляет соответственно 45,65см, при σ -5,34 см и 45,53см, при σ -5,66см. Одинаковые показатели характерны для показателя длины голени: у легкоатлетов и пловцов значения составляют 42,97, при σ -4,21 см и 42,66 см, при σ - 4,04 соответственно. Не выявлено различий и в показателях обхвата живота. Так для выборки легкоатлетов и пловцов значения примерно одинаковы – 76,68 см, при σ -1,88 см, и 77,03см, при σ -5,47. Морфологические показатели состава тела и типов конституций имеют высокую профессиональную значимость и в группе видов спорта (легкоатлетический бег – спринт, плавание на короткие дистанции), где преобладает работа на развитие быстроты, а спортивный результат зависит от степени развития двигательных качеств. Как следует из таблицы 2. По степени выраженности компонентного состава показатели выявлены для пловцов. В рассматриваемой выборке пловцов средние показатели компонентного состава выражаются в баллах как 3,2 : 3,7 : 2,8.. Значения средних величин эндо - экто – мезоморфии в группе легкоатлетов – спринтеров 2,4 : 2,6 : 2,9 , то есть показателях средних значений эндоморфного и мезоморфного компонента по сравнению с пловцами различия выражены ярче.

Данные по распределению спортсменов – пловцов, специализующихся в скоростных видах спорта по категориям соматотипов представлены в таблице, анализ который позволил выявить наличие 4 видов соматотипов: эндо-мезоморфного, экто-мезоморфного, мезо-эктоморфного и эндо – эктоморфного типов. Из обследованных пловцов более 56% относятся к категории эндо-мезоморфного типа, 33,3 % принадлежали к экто-мезоморфному типу и только у 11% доминантным был эндо – эктоморфный тип (табл. №2).

Табл. №2. Выраженность компонентов соматотипа у спортсменов скоростных видов спорта

Специализация	Количество обследован. спортсменов	эндоморфия	мезоморфия	эктоморфия
Легкая атлетика	41	2,4	2,6	2,9
Плавание	27	3,2	3,7	2,7

Заключение: Антропометрические признаки по степени изменчивости можно разделить на 3 категории: признаки подверженные высокой степени изменчивости, вторая группа характеризуется средними значениями изменчивости и третья группа - характеризующаяся малой степенью изменчивости, что позволяет предположить, что данные признаки зависят больше от наследственных факторов. Выявлена высокая изменчивость из тотальных размеров тела - по длине и весу тела легкоатлетов и пловцов, о чем свидетельствуют значения сигмальных отклонений. При оценке компонентного состава массы тела по методу Хит-Картера, 1989,

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

установлены несколько заниженные значения мышечного компонента у легкоатлетов, что, по-видимому связано с тем, что обследуемый контингент в основном представлен спортсменами, имеющими довольно низкие спортивные квалификации I и II разрядов. Физическое развитие пловцов оценивается как «хорошее», а повышенное содержание жирового компонента в плавании вполне соответствует специфике избранной специализации, однако требуется дальнейшее развитие мышечного компонента. Спортсмены – легкоатлеты не используют всех резервных возможностей тренировочного процесса и представляются как неперспективная группа имеющие неперспективные характеристики. Тренерам, необходимо уделить внимание на общефизическую подготовленность спортсменов специализирующихся, как в легкой атлетике, так и в плавании. Полученные результаты могут быть использованы при планировании тренировочного процесса.

Литература

1. Никитюк Б.А. Конституциональные аспекты антропологии //Интегративная биосоциальная антропология.- М., 1996 - 220 с.
2. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства.- М., 2003. – стр. 9-33.
3. Сафарова Д.Д., Ядгаров Б.Ж. Ассоциация антигенов системы HLA с предрасположенностью к развитию и проявлению скоростных и силовых качеств //Межд. Конф-ия «Проблемы современной морфологии человека», посвящено 75 летию проф. Б.А.Никитюка, М., 2008, стр.147-149.
4. Сафарова Д.Д., Рахимова М. Сравнительная оценка физического развития и компонентного состава массы тела у спортсменок, занимающихся спортивными единоборствами.// Журнал Фан спорта №1.2021, стр.
5. Чугунова Л.П., Мартиросов Э.Г., Мельникова А. Соматотип высококвалифицированных спортсменов /В сборнике научных трудов: Морфогенетические проблемы спортивного отбора, М., 1998, с. 46-62
6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
14. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

16. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

17. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

18. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 306-312.

19. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

20. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

21.

22. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

23. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

24. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

25. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

26. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 242-248.

27. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

28. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 99-103.

29. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – С. 470-471.

30. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

31. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

32. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

33. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

34. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

35. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

36. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
37. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
38. Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
39. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltrilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
40. Mamurov V. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
41. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
42. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
43. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
44. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
45. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
46. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
47. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>
48. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf