

УДК: 796.81

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ С
УЧЕТОМ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ВОЗДЕЙСТВИЙ**

10.53885/edinres.2022.94.14.084

Мирзабеков Иброхимжон Адахамжон угли

Докторант Андижанского Государственного Университета

Узбекистан, Андижан

Электрон почта: ibrohimjo765@gmail.com

Estimation of physical readiness of wrestlers on belts taking into account the weight category under the influence of training influences

Mirzabekov Ibrokhimjon Adahamjon ogli

Doctoral student of Andijan State University

Uzbekistan Andijan

Electron mail: ibrohimjo765@gmail.com

Mashg'ulot ta'sirida vazn toifasini hisobga olgan holda belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash

Mirzabekov Ibroximjon Adaxamjon o'g'li

Andijon davlat universiteti doktoranti

O'zbekiston Andijon

Electron pochta: ibrohimjo765@gmail.com

Аннотация: В данной работе спортсмены экспериментальной группы тренировались по программе, в которой использован комплекс методов и средств, используемых не только из борьбы на поясах, но и из других спортивных специализаций. На основе информативных педагогических тестов, проведена оценка физической подготовленности борцов на поясах с учетом весовой категории под влиянием тренировочных воздействий в ходе эксперимента. Проведенный сравнительный анализ полученных результатовсоревновательной деятельности свидетельствует о том, что использованная экспериментальная программа более эффективна по сравнению с традиционной, о чем свидетельствуют результаты физической подготовленности экспериментальной группы, по сравнению с результатами, установленные контрольной группой.

Ключевые слова: борьба на поясах, весовая категория, педагогический контроль, общая физическая подготовленность, комплекс методов, средства тренировки, силовые качества.

Abstract: In this work, the athletes of the experimental group trained according to the program, which used a set of methods and means used not only from belt wrestling, but also from other sports specializations. On the basis of informative pedagogical tests, an assessment of the physical fitness of belt wrestlers was carried out, taking into account the weight category, under the influence of training influences during the experiment. The conducted comparative analysis of the obtained results of competitive activity indicates that the experimental program used is more effective than the traditional one, as evidenced by the results of the physical fitness of the experimental group, compared with the results established by the control group.

Key words: belt wrestling, weight category, pedagogical control, general physical readiness, a set of methods, training means, strength qualities.

Annotatsiya: Bu ishda tajriba guruhi sportchilari dastur bo'yicha mashg'ulotlar olib bordilar, ularda nafaqat belbog'li kurashdan, balki boshqa sport ixtisosliklaridan ham qo'llaniladigan metod va vositalar majmuasidan foydalanildi. Ma'lumot beruvchi pedagogik testlar asosida belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini, vazn toifasini hisobga olgan holda, tajriba davomida mashg'ulot ta'siri ta'sirida baholash amalga oshirildi. Raqobat faoliyatining olingan natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, qo'llanilgan eksperimental dastur an'anaviyga qaraganda samaraliroq, bu nazorat guruhi tomonidan belgilangan natijalar bilan taqqoslaganda eksperimental guruhning jismoniy tayyorgarligi natijalaridan dalolat beradi.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, vazn toifasi, pedagogik nazorat, umumiy jismoniy tayyorgarlik, usullar majmui, mashq qilish vositalari, kuch sifatleri.

АКТУАЛЬНОСТЬ: В целях повышения физической подготовленности молодежи перед учеными и практиками поставлена задача разработки и реализации аргументированной системы подготовки спортсменов, способных достойно выступать на международной арене, при сохранении самобытности народных видов спорта [1]. Толчком к развитию национальных видов кураша послужил Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева ПК от 2 октября 2017 года «О развитии национальных видов борьбы». По мнению Денисенко А.Н., 2018 нерациональность выбора средств в этом соотношении и примитивная система их формирования при построении тренировочных программ приводит либо к потере самобытности и колорита национальных видов спорта, либо к полному их забвению под влиянием современных тенденций в спортивной деятельности. Такой подход подразумевает решение важной задачи обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии мировой физической культуры, имея в виду внимательное отношение к культурно-национальным традициям в сочетании с прогрессивными тенденциями лучших международных разновидностей спортивной деятельности [3,2,12,7,4].

Важное значение для получения информации о деятельности и состоянии спортсмена имеет педагогический контроль. Он используется для оценки эффективности применяемых средств и методов тренировки, в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития спортивной формы, а также прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля заключается в учете тренировочных нагрузок, определении уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, выявлении возможностей достигнуть планируемый спортивный результат, оценке поведения на соревнованиях [8,6,9,5,11]. Анализ педагогических тестов, предлагаемых для оценки физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта показал, что общими для большинства видов спорта, в том числе и в поясной борьбе являются контрольные упражнения, характеризующие уровень развития базовых качеств (скоростные возможности, быстрота, сила, скоростно-силовые качества, выносливость), а также показателей специальных двигательных качеств. Использование современных педагогических подходов в физической, технической подготовке борцов на поясах на основе интеграции средств не только национальных, но и других видов спорта с учетом весовых категорий определяет актуальность научных исследований

Цель исследования: Оценка физической подготовленности борцов на поясах различной весовой категории под влиянием тренировочных воздействий.

Методы исследований: Исследование выполнено на базе Андижанского колледжа олимпийского резерва. Обследование проведено на 40 квалифицированных борцах на поясах разбитых на 2 группы: контрольную и экспериментальную с учетом их весовой категорий. Контрольная группа тренировалась по общепринятой учебной программе, экспериментальная группа тренировалась по разработанной программе, рассчитанной для экспериментальной группы. В экспериментальной программе в отличие от традиционной, применялись в основном круговые методы тренировки, а также комплексный и сопряженный методы включающие в себя сочетание нескольких методов [10]. В ходе основного педагогического эксперимента, который продолжался в течение 9 месяцев регулярно осуществлялся контроль за динамикой изменений показателей в педагогических тестах, демонстрирующих уровень развития общей и специальной физической подготовленности, а также по направленности и характеру изменений спортивно-технических показателей у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Педагогическое тестирование физических качеств проводили дважды в начале и в конце эксперимента, Учитывая, что востребованными в первую очередь в поясной борьбе являются силовые качества нами проведено тестирование по тесту динамометрия кисти, в начале и в конце эксперимента, а так же скоростные качества оценивались по тесте бег на 30 м., 60м., и на выносливость бег на 2000 м. Скоростно-силовые способности оценивались по тесту «прыжку в длину с места».

Результаты исследования и их обсуждение: Анализ результатов тестирования контрольной группы на начальном и конечном этапах эксперимента позволил установить прирост показателей физической подготовленности по следующим тестам; так в тесте «прыжок в длину с места» на скоростно-силовые качества показал прирост в группе борцов на поясах легковесов на 2,6%, у средневесов на 2,5% и у тяжеловесов на 1,7%. Прирост силовых качеств по тесту ДК (динамометрия) кисти выявил также значительный прирост – у легковесов на 5,6%, у средневесов на 4,7% и наибольший прирост силовых качеств установлен для тяжеловесов- составивший 6,01%. Развитие скоростных качеств оценивалось по показателям бега на 30м, и 60м. У легковесов

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

прирост составил в беге на 30 м – 2,5%, у средневесов на 2,8% и у тяжеловесов самый низкий прирост качества быстроты составил всего – 1,04%.

В беге на 60м у легковесов КГ прирост скоростных качеств составил – 4,1%, у средневесов – 3,2% и у тяжеловесов на - 2,5%. По данному показателю лидируют легковесы, и отстающие - тяжеловесы. Установлено, что показатель качества выносливости – бег на длинные дистанции на 2000м, на втором этапе эксперимента прирост составил у легковесов – 3,1%, у средневесов - 2,8% и у тяжеловесов – также 2,8%. В экспериментальной группе также проведен аналогичный анализ прироста физических качеств. Так в тесте «прыжок в длину с места» установлены следующие результаты: у легковесов прирост составил 3,4 %, у средневесов – 2,6% и у тяжеловесов – 2.1%.

Таблица 1

Оценка физической подготовленности борцов на поясах с учетом весовой категории экспериментальной группы

Весовая категория - ЭГ	Прыжок в длину с места	ДК кисти	Бег 30м ,со старта	Бег 60м с ходу,	Бег на 2000м
В начале эксперимента - M±m					
Легковесы	240,4±2.27	46,1±8,1	4,71±0,04	8,67±0,4	6.49,8±,11,4
Средневесы	243,7±2.28	48,8 ±7,2	4,65±0,06	8,33±0,10	6.33,8±11.5
Тяжеловесы	236,6 ±1.7	54,6±7,3	4,73±0, 04	9,33±0.3	8.02,9±13.8
В конце эксперимента - M±m					
Легковесы	248.5±2.7	50,7±7,1	4,51 ±0, 03	8.31±0.4	6.32,6±11.5
Средневесы	250,0±2,2	54,4±7.8	4,31±0,04	8,05±0,4	6.16,7±11.3
Тяжеловесы	242,4±1.7	59,4±7,0	4,61±0, 03	9.00±0.2	7.92.0±14,1
Прирост результатов в ходе эксперимента (%)					
Легковесы	3.4	9.9	4.2	3.5	4.2
Средневесы	2.6	11.5	7.3	2.6	4.3
Тяжеловесы	2.1	8.8	2.5	2,9	6.0 2

В тесте динамометрия кисти – наилучший результат установлен для легковесов, средневесов и тяжеловесов составивший –9,9%; 11,5%; 8,8% соответственно, что вполне естественно, если отталкиваться от исходных показателей силы кисти, то более значительный данный показатель был у тяжеловесов по сравнению с легковесами и средневесами. Известно, что скоростные качества проявляют большее влияние наследственной детерминированности, так что ожидать скачков в развитии данного признака не приходится. У легковесов прирост результатов в беге на 30 м. к концу эксперимента достиг – 4,2%, а у средневесов отмечается высокий прирост по сравнению с борцами других весовых категорий, составивший – 7,3%, а у тяжеловесов 2,5%. В беге на 60м прирост показателя у легковесов составил – 3,52%, у средневесов -2,6% у тяжеловесов также отмечен прирост достиг – 2,9 %. В беге на 2000 м практически одинаковый прирост результатов на выносливость показали легковесы и средневесы - 4,2% и 4,3% соответственно. Прирост показателя на 2000 м у тяжеловесов прирост достиг- 6,09%.

Закключение: Проведенный сравнительный анализ свидетельствует о том, что использованная нами экспериментальная программа более эффективна по сравнению с традиционной программой, о чем свидетельствуют результаты физической подготовленности ЭГ группы борцов на поясах, которые превышают результаты, установленные в КГ.

Литература

1.Байков Р.К., Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Факторная структура физической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой курэш // Ученые записки университета

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

им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 9 (31). С. 11–15).

2. Валеев Р.Г. – Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного ведения поединков /Автореферат дис.канд. пед. наук. Санкт-Петербург – 2007 -22с. ,

3. Дашинобоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на методику тренировки борцов вольного стиля. СПб., 2000, 2007,

4. Денисенко А.Н., 2018- Физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции тренировочных средств вольной борьбы и национальной борьбы хуреш –дисс.. на соиск. Канд. пед. наук 13.00.04 Национальный Гос. Университет ФК и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018, стр. 143-165.).

5. Зациорский В.М.- Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания, - /Зациорский В.М. , -М.; Физкультура и спорт, 2009, - 200с.;

6. Курамшин Ю.Ф.- Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, общие и специальные принципы // Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М., 2003. С. 344–356;

7. Мирзакулов Ш.А. Белбоғли кураш назарияси ва услублари //Ўқув кўлланма Т.: 2014 - 216 б;

8. Пилюян Р.А.,-Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев /Учебное пособие Пилюян Р.А. А.Д.Суханов – Малаховка, МГАФК, 1999, 99с.

9. Платонов В.Н Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течение года: предпосылки, формирование, критика // Наука в современном спорте №1, 2008, стр.3-24;

10. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М. : Физкультура и спорт, 1984. 240 с.

11. Ципин Л.Л., Барникова И.Э.,-Биомеханика упражнений специальной силовой направленности в избранном виде спорта /Учебное пособие НГУ, по направлению 49.06. 0.1, Санкт-Петербург, 2016, - 67с.].

12. Штырков И.С. Технология двигательных действий у юных борцов на поясах на основе интеграции средств вольной борьбы 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Автореферат диссертации на соискание уч. степени канд. пед., наук, Москва, 2018, 106с.

1. 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.

2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

3. 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.

4. 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.

5. 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).

6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

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

10. 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. – T. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
11. 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.
12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
13. 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.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
15. 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
- 16.
17. 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.
18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
27. 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.
28. 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).
29. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. - 2020- № 3 (48) с 79-81
30. 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 miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

31. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
32. 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
33. 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.
34. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
35. 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>
36. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
37. 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>
38. 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
39. 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>
40. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
41. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
42. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
43. 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