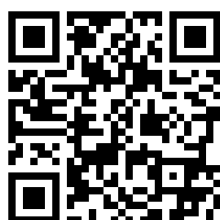


**ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА
ИННОВАЦИЯЛАР**
4 ЖИЛД, 9 СОН

**ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И
ПСИХОЛОГИИ**
ТОМ 4, НОМЕР 9

**INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND
PSYCHOLOGY**
VOLUME 4, ISSUE 9



Бош муҳаррир:
Главный редактор:
Chief Editor:

Аскарлов Абдор Давлатмирзаевич
педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори

Педагогика йўналиши

Бош муҳаррир:
Главный редактор:
Chief Editor:

Мухамедова Дилбар Гафурджановна
психология фанлари доктори, профессор

Психология йўналиши

Педагогика ва психологияда инновациялар журнал таҳририй маслаҳат кенгаши
Editorial Board of the Journal of Innovations in pedagogy and psychology
Международный редакционный совет журнала Инновации в педагогике и психологии

Муслимов Нарзулла Алиханович
педагогика фанлари доктори, профессор

Джораев Мухамматрасул
педагогика фанлари доктори, профессор

Тўрақулов Олим Холбўтаевич
педагогика фанлари доктори

Уразова Марина Батировна
педагогика фанлари доктори

Шорена Дзамукашвили
педагогика фанлари доктори

Шорена Вахтангишвили
педагогика фанлари доктори

Нурманов Абдиназар Ташбаевич
педагогика фанлари доктори

Халиков Аъзам Абдусаломович
педагогика фанлари доктори

Аюпова Мукаррам
педагогика фанлари номзоди, профессор

Джумаев Маманазар Иргашевич
педагогика фанлари номзоди, профессор

Ҳамидов Жалил Абдурасулович
педагогика фанлари доктори

Асилова Гулшан Асадовна
Педагогика фанлари доктори, доцент

Саипова Малоҳат Латиповна
психология фанлари бўйича фалсафа доктори

Ҳажиева Ирода Адамбаевна
филология фанлари номзоди, доцент

Азимова Насиба Эргашовна
педагогика фанлари номзоди, доценти

Ахмедова Зебинисо Азизовна
фалсафа фанлари номзоди

Page Maker\Верстка\Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

МУНДАРИЖА \ СОДЕРЖАНИЕ \ CONTENT

1. Насырова З. М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И УПРАВЛЕНЧЕСКИХ УМЕНИЙ УЧИТЕЛЯ.....	4
2. Мухамедова З. Г., Рахмонкулов Х. М., Тухтаев А. Г. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ НА ОСНОВЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕГИОНОВ.....	10
3. Axralov Sh. S., Yusupov R. A. MODELDA TESKARI MASALALAR YECHISH ASOSIDA YER OSTI SUVLARI SATHI VA MINERALLASHUVINING SIZILISH JARAYONLARINI TADQIQ QILISH.....	15
4. Ботиров Х., Вохидова М. БОШЛАНГИЧ ТАЪЛИМ АНИҚЛАНГАН ДАСТЛАБКИ МУАММОЛАР.....	23
5. Айрапетова А. Г. РОЛЬ ПЕРВИЧНОЙ СЕМЬИ В РЕЛИГИОЗНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ.....	33
6. Ollaberganova S. X., Xajiyeva D. A. INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA BADIY MATNLAR TAHLILINI AMALGA OSHIRISH TEXNOLOGIYALARI.....	40
7. Ko‘palov S. U., Ismailov M. N. OG‘IR ATLETIKACHI SPORTCHILAR BILAN MASHG‘ULOT OLIV BORISH METADOLOGIYASI.....	45
8. Шайимарданов Ш. ТАЛАБАЛАРНИНГ КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.....	50
9. Курмангулов А.А., Решетникова Ю.С., Брынза Н.С. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	57
10. Тўхсаева Х. Ж. ОЛИЙ ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ГРАФИК ТАЪЛИМНИНГ БУГУНГИ ҲОЛАТИ.....	64
11. Замилова Р. Р. СТРУКТУРА ФОРМИРОВАНИЯ ИСТОРИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ИСТОРИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИСТОРИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.....	69
12. Султонова Д. Б. ОИЛА ВА ОИЛАВИЙ ТАРБИЯ ҲАҚИДАГИ ТАРИХИЙ-ФАЛСАФИЙ ҚАРАШЛАР РИВОЖИ.....	78

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Sanjarbek Ko'palov Ulug'bekovich

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat
fakulteti dekani, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Ismailov Mahmud Nodirbek o'g'li

Urganch davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

E-mail: ismailovmahmudjon@bk.ru

OG'IR ATLETIKACHI SPORTCHILAR BILAN MASHG'ULOT OLIB BORISH METADOLOGIYASI

For citation: S.U. Kupalov., M.N.Ismailov. Methodology of weightlifting with athletes. Journal of innovations in pedagogy and psychology, Vol. 4, Issue 9, 2021, pp.45-49

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.5701312>

ANNOTATSIYA

Bugugungi kunda mamlakatimizda sportning og'ir atletika turi rivojlanib, sportchilarimiz jahon miqyosida yuqori natijalarni qo'lga kiritmoqdalar. Ushbu maqolada og'ir atletikachi sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni tashkil etishning ayrim jihatlari ilmiy adabiyotlar taxlili asosida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada mashg'ulotlarni rejalashtirishning ayrim jihatlari, bu boradagi olimlarning fikrlari ham joy olgan. Bundan tashqari sportchining tezlik va kuch sifatleri rivojlantirish va mazkur jarayon yuzasidan bir qancha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, mashg'ulot, jismoniy yuklama, muvafaqqiyat, mashg'ulot rejasi, murabbiy.

Санжарбек Купалов Улугбекович

Декан факультета физической культуры
Ургенчского государственного университета,
кандидат педагогических наук, доцент.

Исмаилов Махмуд Нодирбекович

Студентка Ургенчского государственного университета,
факультет физической культуры.
E-mail: ismailovmahmudjon@bk.ru

МЕТОДОЛОГИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ СО СПОРТСМЕНАМИ

АННОТАЦИЯ

Сегодня тяжелая атлетика в нашей стране развивается, и наши спортсмены достигают высоких результатов во всем мире. В данной статье рассматриваются некоторые аспекты организации тренировок с тяжелоатлетами на основе анализа научной литературы. В статье также

рассматриваются некоторые аспекты планирования уроков, а также мнения ученых по этому вопросу. Кроме того, дан ряд рекомендаций по развитию скоростно-силовых качеств спортсмена и процесса.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, тренировка, физическая активность, успех, тренировочный план, тренер.

Sanjarbek Kupalov Ulugbekovich

Dean of the Faculty of Physical Culture of
Urgench State University, Candidate of
Pedagogical Sciences, Associate Professor.

Ismailov Mahmud Nodirbekovich

Student of Urgench State University,
Faculty of Physical Culture
E-mail: ismailovmahmudjon@bk.ru

METHODOLOGY OF WEIGHTLIFTING WITH ATHLETES

ANNOTATION

Today, weightlifting is developing in our country, and our athletes are achieving high results worldwide. This article discusses some aspects of the organization of training with weightlifters based on an analysis of the scientific literature. The article also covers some aspects of lesson planning, as well as the views of scholars on the subject. In addition, a number of recommendations on the development of speed and strength qualities of the athlete and the process are given.

Keywords: weightlifting, training, physical activity, success, training plan, coach.

O'zbekiston hukumati so'nggi yillarda mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratmoqda. Insonning ma'naviy va jismoniy jihatdan kamolga yetishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. Shu sababdan ham O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Hukumatimizning, shaxsan Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning sa'y-harakatlari natijasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini hayotga keng tadbiiq etish, jismoniy tarbiya va sport orqali xalqning salomatligini mustahkamlash sohasida katta ishlar amalga oshirilmoqda va bu borada bir qator qonun va qarorlar qabul qilindi.[1, C.97-98]

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2017-yil 9-martda qabul qilgan PQ-2821-sonli "O'zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi qarorida xalqaro maydonlarda O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga katta e'tibor berishimiz kerakligini alohida ta'kidlagan edilar.[2]

Bugungi shiddat bilan o'zgarib borayotgan globallashuv zamoni og'ir atletikachi murabbiylar oldiga yangi talablarni qo'ymoqda. Mashg'ulot rejalarini tuzishda murabbiy yangicha yondashuvlarga asoslanishi, bu boradagi xalqaro tajribani ham inobatga olishi zarur. Bu kabi yondashuvlar uzoq yillik tajribaga tayangan holda amalga oshirilishi sportchining muvaffaqiyatga erishishida muhim omil sanaladi.

Og'ir atletika bo'yicha murabbiylar odatda mashg'ulotlarni rejalashtirish va uni sifatli olib borish jarayonida turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Buning asosiy sababi sportchining har tomonlama jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib mashg'ulotni to'g'ri olib borish texnikasini ishlab chiqishidadir. Qayd etish zarurki, mashg'ulot rejasini to'g'ri tuzish uchun mashg'ulot jarayonini amalga oshirish tamoyillari, mashg'ulot yuklamalarining mazmuni, og'ir atletikachining harakat qobiliyatining miqdoriy jihatdan ifodalangan xususiyatlari va boshqalar haqida murabbiy to'liq ma'lumotga ega bo'lishi zarur.

Og'ir atletika sohasidagi yirik mutaxassislardan biri A.V.Chernyak o'z asarlarida ushbu muammolarni hal qilishga qaratilgan muhim yechim va shaxsiy qarashlarini bayon etadi. Uning asarlarida og'ir atletikachilarning mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish bilan bog'liq masalalar kompleksi yoritilgan. U murabbiyni yangi, istiqbolli mashg'ulotlarni rejalashtirish metodologiyasi ishlab chiqqan.

A.V.Chernyak murabbiyni mashg'ulot yuklamalarini hisoblash bilan bog'liq talaygina ma'lumotlarni bayon qilgan. Muallif tomonidan ilgari surilgan mashg'ulot olib borish jarayonlaridagi barcha qoidalar turli malakali sportchilarda o'tkazilgan tadqiqotlar bilan eksperimental ravishda o'z isbotini topgan. Muallif og'ir atletikachi sportchi bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda uning vaznini hisobga olgan holda yuklamalar oshirilib borishi zarurligi ta'kidlaydi. Shuningdek, tosh ko'tarish darajasini baholashning yangi yondashuvlarini ishlab chiqadi.[3, C.136]

Shuningdek, sobiq SSSR sport ustasi, fan nomzodi A.Medvedov ham og'ir atletika sport turida mashg'ulotlar olib borish jarayonlari, yosh sportchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy jihatlari haqida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borgan. U o'z asarlarida og'ir atletikachini tayyorlashning asosiy usullarini tavsiflab, muallif o'quvchini shtanga ko'tarish texnikasini ishlab chiqish jarayonida muayyan mashqlarni bajarishda asosiy uslubiy ko'rsatmalar bilan tanishtiradi, tegishli mashqlarni beradi. A.Medvedov mashg'ulotlarni uzoq muddatli va operativ rejalashtirish tamoyillariga, jismoniy yuklamalarning hajmi va intensivligini tahlil qilishga alohida e'tibor beradi.[4, C.122]

A.I.Falamayev, A.N.Vorobyev, A.S.Medvedevlar o'z izlanishlarida og'ir atletika sport turidagi jismoniy mashqalarni asosiy, qo'shimcha va umumiy rivojlantiruvchi kabi 3 ta turga bo'lganlar.[5] Sportchilar bilan olib boriladigan maxsus tayyorgarlik-sportchilarning musobaqa harakatlarining qismlari, davrlari, bosqichlari va elementlarini, shuningdek, mushaklarning shakli, tuzilishi va rejimi bo'yicha ularga o'xshash harakatlarni o'z ichiga olgan mashqlar to'plami sanaladi va u jismoniy tayyorgarlikni oshirish va musobaqa mashqlari texnikasini takomillashtirishga qaratiladi.

Bugungi kunda o'zbek olimlaridan pedagogika fanlari nomzodi, Og'ir atletika bo'yicha xalqaro toifadagi hakam R.Matkarimov og'ir atletika sport turi bo'yicha ilmiy izlanishlar olib bormoqda. U o'z asarlari hamda ilmiy maqolalarida og'ir atletikada mashg'ulotlar olib borish texnikasi, sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda vositalarni qo'llash uslubiyati, malaka darajasi turli bo'lgan og'ir atletikachilarning tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarining rejalashtirilishi, tayyorgarlik turlari, musobaqani tashkil etish qoidalari va boshqa bir qator dolzarb mavzularda o'zining taklif va tavsiyalarini berib kelmoqda. Uning "Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati" nomli darsligini sohadagi yirik konseptual majmua sifatida e'tirof etish mumkin.[6, C.200]

Yuqorida ta'kidlanganidek, og'ir atletika sportisining natijalari o'sishi ko'p jihatdan mashg'ulot yuklamalarining qanchalik to'g'ri tanlanganligiga bog'liq bo'ladi. Og'ir atletikada sportchini bosqichma-bosqich shtanga og'irligini siltab ko'tarish va dast ko'tarish bo'yicha musobaqa mashqlarini bajarishga tayyorlash asosiy vazifalardan hisoblanadi. Bu esa sportchi tanasining ma'lum bir holati uchun maksimal hisoblanadi. Ushbu muammoni hal qilish uchun shart-sharoit yaratuvchi omil-bu ratsional sport texnikasidir. Ratsional sport texnikasi deganda sportchi tomonidan musobaqa qoidalari buzmasdan amalga oshiriladigan eng maqsadga muvofiq harakatlar majmui tushuniladi. Ular yordamida maksimal og'irlikdagi shtangani samarali ko'tarish mumkin.[7, C.13]

Fikrimizcha, tezlik va kuch sifatlarining rivojlanishi yosh og'ir atletikachilar mashg'ulot jarayonining yo'nalishini oldindan belgilab beradigan muhim jarayondir. Bu natijaga boshlang'ich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yuqori saviyada tashkil etish orqali erishish mumkin. Yosh sportchi bilan dastlabki mashg'ulotlar jarayonidan umumiy jismoniy tayyorgarlik butun boshli mashg'ulotlarning 50-60 foizini tashkil etsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarliklarning oshib ketishi sportchida tez toliqishni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ham mashg'ulotlarda bu kabi holatlarni inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh og'ir atletikachilarni tayyorlashda quyidagi vazifalarga e'tibor qaratish lozim:

- a) salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash;
- b) og'ir atletikachining harakat ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirish;

v) organizm va shaxsning funtsional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich ochib berish;

d) sportchilarni jismoniy faollikni oshirish va sport bilan shug'ullanishga muntazam ravishda tayyorlash.[8, C.151]

Og'ir atletika mushak kuchlanishlarining yuqori shiddati, bajariladigan harakatlar koordinatsiyasining murakkabligi va boshqa omillar bilan ifodalanadi.[6, C.101-102] Maksimal quvvat kuchlanishini yaratish usullariga asoslanib, yetakchi olimlar mushaklar kuchini rivojlantirishning takroriy harakatlar usuli, qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar usuli, dinamik harakatlar usuli, izometrik kabi asosiy usullarini e'tirof etganlar.

Takroriy harakatlar usuli bir to'plamda bir nechta shtangani ko'tarishni o'z ichiga oladi. Bu usul malakali og'ir atletikachilarni tayyorlashda, asosan, maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishda qo'llaniladi. Bunday holda, og'ir atletikachilar, qoida tariqasida, bir safarda maksimal vaznning 70-90% og'irligi bilan 3-8 marta takrorlashni amalga oshiradilar. Ushbu usulni qo'llash juda yuqori intensivlikdagi katta hajmdagi ishlarni bajarishga imkon beradi. Bu metabolizmda sezilarli o'zgarishlarga olib keladi, bu plastik metabolizm uchun sharoit yaratadi, funksional mushaklar gipertrofiyasiga yordam beradi va bu o'z navbatida, kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qiladi.[9, C.272]

Alohida qayd etish kerakki, og'ir atletikada ko'p yillik tayyorgarlikning o'quv-mashg'uloti bosqichining asosiy vazifalari quyidagilarni o'z ichiga olishi lozim:

- umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- jismoniy rivojlanish va ma'naviy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- og'ir atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rgatish va takomillashtirish;

– musobaqalarda samarali ishtirok etish tajribasini yanada takomillashtirish hamda xalqaro toifadagi sport ustasi talabini bajarish. [10, C.3-4]

Xulosa sifatida aytish mumkinki, og'ir atletika mashg'ulotlaridagi yuklamalar ma'lum tartib qoidalarga tayangan holda oshirilib borishi zarur. Bunda sportchining imkoniyatlarini asosiy e'tibor markaziga qo'yish kerak.

Og'ir atletikachi sportchini musobaqalarga tayyorlashda unga individual yondashuvga asoslangan holda mashg'ulot olib borish va sportchining individual psixologik xususiyatlarini murabbiy yaxshi bilishni zarur. Bunday sharoitda sportchining psixologik tavsif tuzish maqsadga muvofiqdir. Ushbu psixologik tavsifda quyidagilar aks ettirilishi tavsiya etiladi:

- shaxsning tipologik xususiyatlari (asab xususiyatlarining xususiyatlari tizim va temperament);

- shaxsning xarakterli xususiyatlari (axloqiy, irodaviy xususiyatlar);

- shaxsiyatning hissiy ko'rinishlari (umumiy emotsionallik, hissiy tajribalarning intensivligi).

Sportchining individual psixologik xususiyatlarini bilish murabbiyga individual yondashuvni samarali amalga oshirishga imkon beradi.

Iqtiboslar / Сноски /References:

1. "Jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligini oshirishning dolzarb muammolari" Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. Urganch. 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2017-yil 9-martdagi PQ-2821-sonli "O'zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi Qarori.
3. Черняк.А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. М.: 1978.
4. Медведов.А. Многолетнее планирование тренерской. М.: 1971.
5. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры/ А.Н. Воробьев. – Изд. 4-е, перераб., доп.–М.: «ФиС»,1988., Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. - М.: «ФиС», 1986., Тяжелая атлетика и методика преподавания: Учебник для пед. фак-в ИФК/ под ред. А.С.Медведева. – М.: Физическая культура и спорт, 1986.
6. Matkarimov.R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubi: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. T.: 2015.

7. И.В.Козлов, Е.Г.Прыткова, С.В.Сурнина, Д.С.Борисов. Тяжелая атлетика. Теория и методика преподавания для студентов: учебное пособие. Волгоград, 2018.
8. Беркут Андрей Геннадиевич. Методика подготовки тяжелоатлетов 11-14 лет на основе использования изокинетических режимов. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар. 2004.
9. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт. 1986.
10. Matkarimov.R.M. Oliy sport mahorati bosqichida shug'ullanuvchi ayol og'ir atletikachilar tayyorgarligining model tavsiflari (55 va 87 kg vazn toifasidagi ayol og'ir atletikachilar). Fan-sportga jurnali. 2021/2-son. 2021.

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

№9 (2021)

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Тадqiqот город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000