

**KICHIK YOSHDAGI BADIY GIMNASTIKACHILARNI MASHG'ULOT
YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH****Duskulova Madina Toshtemirovna**

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası 2-bosqich magistri.

Toshkent, O'zbekiston.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18635783>

Annotatsiya. Mazkur maqolada kichik yoshdagi badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish masalalari o'rganilgan.

Tadqiqotda yoshga xos fiziologik va pedagogik xususiyatlar, harakat faoliyatining rivojlanish bosqichlari hamda jismoniy va texnik tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tahlil qilingan. Olingan natijalar asosida mashg'ulot yuklamalarini optimal taqsimlash, ortiqcha zo'riqlarning oldini olish va sportchilarning barqaror rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan amaliy xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, kichik yosh, mashg'ulot yuklamasi, rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik.

**ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ ЮНЫХ
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы научно обоснованного планирования тренировочных нагрузок у юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Проанализированы возрастные физиологические и педагогические особенности, этапы формирования двигательной активности, а также взаимосвязь физической и технической подготовки. На основе полученных результатов разработаны практические рекомендации по оптимизации тренировочных нагрузок и предупреждению перенапряжения.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юный возраст, тренировочная нагрузка, планирование, физическая подготовка.

PLANNING TRAINING LOADS FOR YOUNG RHYTHMIC GYMNASTS

Annotation. The article examines the issues of scientifically based planning of training loads for young athletes engaged in rhythmic gymnastics. Age-related physiological and pedagogical characteristics, stages of motor development, and the relationship between physical and technical training are analyzed. Based on the results obtained, practical recommendations aimed at optimizing training loads and preventing overtraining are proposed.

Key words: rhythmic gymnastics, young age, training load, planning, physical preparation.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida bolalar va o'smirlarning jismoniy hamda funksional rivojlanishiga ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, yuqori koordinatsiya, harakat aniqligi, estetik ifoda va funksional chidamlilikni talab qiluvchi badiiy gimnastika sport turida mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va yuklamalarni maqsadli rejalashtirish katta ahamiyat kasb etadi.

Kichik yoshdagi badiiy gimnastikalar bilan shug'ullanuvchi sportchilarda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda taqsimlash ularning jismoniy, texnik va psixofiziologik rivojlanishini ta'minlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida bolalarni erta sport ixtisoslashuviga jalb etish tendensiyasi kuchayib bormoqda. Bu esa, bir tomondan, yuqori sport natijalariga erta erishish imkoniyatini bersa, ikkinchi tomondan, organizmning hali to'liq shakllanmagan tizimlariga ortiqcha yuklama tushishi xavfini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, kichik yoshdagi badiiy gimnastikalarda suyak-mushak tizimi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari rivojlanish bosqichida bo'lgani sababli, mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri rejalashtirish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Shu munosabat bilan badiiy gimnastikada mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish masalasi nafaqat sport natijalarini oshirish, balki sportchilar sog'ligini saqlash nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kichik yoshda jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi va texnik elementlarni o'rgatishda yuklamalarning hajmi, intensivligi va takrorlanish chastotasini to'g'ri belgilash sportchi shaxsining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.

Badiiy gimnastika sport turi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, unda egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch va estetik harakatlar uyg'un rivojlanishi talab etiladi. Kichik yoshdagi gimnastikalarda ushbu sifatlarni shakllantirish jarayonida mashg'ulot yuklamalarini umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik o'rtasida maqsadli ravishda taqsimlash zarur. Aks holda, bir yo'nalishga ortiqcha e'tibor qaratilishi boshqa jismoniy sifatlarning yetarli rivojlanmasligiga sabab bo'lishi mumkin.

Ilmiy-pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kichik yoshdagi sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda yoshga xos fiziologik qonuniyatlar, individual rivojlanish darajasi hamda funksional imkoniyatlarni hisobga olish zarur. Bu jarayonda bolalar organizmining tiklanish qobiliyati, charchashga chidamliligi va psixoemotsional holati muhim mezon sifatida qaraladi.

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda pedagogik nazorat va tizimli monitoringni yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etadi. Yuklamalarni ilmiy asosda baholash va tuzatib borish orqali kichik yoshdagi badiiy gimnastikalarda ortiqcha zo'riqish holatlarining oldini olish, jarohatlar xavfini kamaytirish va mashg'ulot samaradorligini oshirish mumkin.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, mazkur tadqiqot kichik yoshdagi badiiy gimnastikalar uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi bolalarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini izchil rivojlantirish hamda sog'lom sport muhitini yaratishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili: Badiiy gimnastika sport turida kichik yoshdagi sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish masalasi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqot ishlarida keng yoritilgan. Ilmiy manbalarda bolalar organizmining rivojlanish qonuniyatlari, harakat faoliyati shakllanishi hamda mashg'ulot yuklamalarining yoshga mosligi masalalari alohida o'rin tutadi.

Bir qator tadqiqotlarda kichik yoshdagi sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda fiziologik o'sish sur'atlari va harakat tajribasini shakllantirish bosqichlarini hisobga olish zarurligi ta'kidlangan. Ayniqsa, badiiy gimnastikada egiluvchanlik, muvozanat va harakat koordinatsiyasiga qaratilgan mashqlarning erta yoshdan bosqichma-bosqich rivojlantirilishi yuqori sport natijalarining asosi sifatida qaraladi.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda bolalar sportida yuklamalar hajmi va intensivligini cheklash, mashg'ulot jarayonida o'yin elementlaridan keng foydalanish hamda

tiklanish vositalarini to'g'ri qo'llash zarurligi ko'rsatilgan. Ushbu yondashuv bolalarning jismoniy rivojlanishini tabiiy yo'l bilan ta'minlashga xizmat qilishi qayd etilgan.

Xorijiy mutaxassislar esa kichik yoshdagi gimnastikalar tayyorgarligida ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasiga alohida e'tibor qaratganlar. Ularga ko'ra, dastlabki bosqichlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ustuvor ahamiyat kasb etib, maxsus va texnik tayyorgarlik elementlari asta-sekinlik bilan oshirib borilishi lozim. Bu jarayonda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda haftalik va oylik sikllardan foydalanish tavsiya etiladi.

Adabiyotlarda shuningdek, kichik yoshdagi sportchilarda ortiqcha yuklama natijasida charchash, motivatsiya pasayishi va jarohatlar xavfi ortishi mumkinligi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda pedagogik nazorat, funksional holatni baholash va individual yondashuv muhim omil sifatida ko'rsatiladi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastikada mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish masalasi ko'p qirrali bo'lib, u jismoniy, texnik, psixologiya va pedagogika fanlari bilan uzviy bog'liq. Biroq amaliyotda kichik yoshdagi gimnastikalar uchun yuklamalarni aniq meyorlash bo'yicha yagona tizim mavjud emasligi mazkur tadqiqotning dolzarbligini yanada oshiradi.

Tadqiqot metodikasi: Tadqiqot kichik yoshdagi badiiy gimnastikalarda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish samaradorligini o'rganish maqsadida olib borildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik kuzatish, testlash, taqqoslash va tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotda 6–8 yoshli badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilar ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashg'ulot staji va salomatlik holatiga ko'ra tanlab olindi. Mashg'ulot jarayoni sport maktablaridagi mavjud dasturlar asosida tashkil etildi.

Tadqiqot metodikasida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish haftalik va oylik sikllar asosida amalga oshirildi. Mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik elementlari va texnik harakatlar muayyan nisbatda taqsimlandi.

Yuklamalar hajmi bolalarning yoshi va individual imkoniyatlariga muvofiq ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun egiluvchanlik, muvozanat, chaqqonlik va umumiy chidamlilikni ifodalovchi oddiy testlar qo'llanildi. Test natijalari mashg'ulot jarayonida yuklamalarni tuzatish va individual yondashuvni ta'minlash maqsadida tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish orqali sportchilarning charchash darajasi, harakat faolligi va psixoemotsional holati baholandi. Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish bo'yicha xulosalar chiqarildi.

Tadqiqot metodikasi bolalar organizmining yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan bo'lib, u kichik yoshdagi badiiy gimnastikalar uchun xavfsiz, samarali va amaliy jihatdan qo'llashga mos hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilarda mashg'ulot yuklamalarini yoshga xos fiziologik va pedagogik xususiyatlarni hisobga olgan holda ilmiy asosda rejalashtirish hamda ushbu rejalashtirishning jismoniy va texnik tayyorgarlik samaradorligiga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

1. Kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilarning yoshga xos jismoniy va funksional rivojlanish xususiyatlarini aniqlash.

2. Badiiy gimnastikada mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish tamoyillarini ishlab chiqish.

3. Rejalashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga ta'sirini aniqlash.

1-Jadval

Kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilar mashg'ulot yuklamalarining haftalik taqsimoti

Mashg'ulot yo'nalishi	Mashg'ulot vaqti (daq.)	Ulushi (%)
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	40–45	35–40
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	25–30	20–25
Texnik tayyorgarlik (elementlar)	30–35	25–30
Harakatli o'yinlar va koordinatsiya	10–15	10–15
Tiklanish mashqlari (cho'zilish, nafas)	5–10	5–10

Izoh: Mashg'ulot yuklamalarining haftalik taqsimoti kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilar uchun yoshga mos, muvozanatli va samarali rejalashtirilganini ko'rsatadi.

1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlar kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilar mashg'ulot jarayonida yuklamalarning ilmiy asosda taqsimlanganini ko'rsatadi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, mashg'ulot vaqtining asosiy qismi umumiy jismoniy tayyorgarlikka (35–40%) ajratilgan bo'lib, bu bolalar organizmining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga to'liq mos keladi. Ushbu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining ustuvorligi tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, umumiy chidamlilik va harakat madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 20–25% vaqt ajratilgani kichik yoshdagi gimnastikachilar uchun maqbul hisoblanadi. Bu mashqlar orqali egiluvchanlik, muvozanat va mushaklarni boshqarish qobiliyatlari bosqichma-bosqich rivojlantiriladi. Jadvaldagi ushbu nisbatlar maxsus tayyorgarlikni haddan tashqari oshirib yubormasdan, umumiy tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borilayotganini ko'rsatadi.

Texnik tayyorgarlikka ajratilgan 25–30% vaqt kichik yoshdagi sportchilarda asosiy texnik elementlarni to'g'ri o'zlashtirishga qaratilgan. Bu davrda texnik mashqlar murakkablik darajasi bo'yicha soddadan murakkabga tomon o'sib borishi, mashg'ulot yuklamalarining yoshga mos rejalashtirilganidan dalolat beradi. Texnik tayyorgarlikning haddan tashqari ko'paytirilmasligi sportchilarda psixoemotsional zo'riqish va harakat stereotiplarining noto'g'ri shakllanishining oldini oladi.

Harakatli o'yinlar va koordinatsiya mashqlariga 10–15% vaqt ajratilishi mashg'ulot jarayonining pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilganini ko'rsatadi. O'yin elementlari orqali bolalarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqish ortadi, harakat koordinatsiyasi va tezkor fikrlash rivojlanadi. Bu esa kichik yoshdagi sportchilar uchun juda muhim omil hisoblanadi.

Tiklanish mashqlariga 5–10% vaqt ajratilgani mashg'ulot yuklamalarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega ekanligini tasdiqlaydi. Cho'zilish va nafas mashqlari mushaklarning bo'shashishiga, charchash darajasining kamayishiga va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, 1-jadval natijalari kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilar mashg'ulot yuklamalarining ilmiy asosda, yoshga mos va muvozanatli tarzda rejalashtirilganini ko'rsatadi.

Bu yondashuv sportchilarning jismoniy va texnik rivojlanishini barqaror ta'minlashga imkon beradi.

2-Jadval

Mashg'ulot jarayoni natijasida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Test turlari	Boshlang'ich holat	Yakuniy holat	O'zgarish (+/-)
Oldinga egilish (sm)	$6,2 \pm 0,4$	$8,1 \pm 0,3$	+1,9
Muvozanat (soniya)	$9,5 \pm 0,6$	$12,3 \pm 0,5$	+2,8
Chaqqonlik (sek.)	$7,4 \pm 0,3$	$6,6 \pm 0,2$	-0,8
Umumiy chidamlilik (daq.)	$4,8 \pm 0,5$	$6,1 \pm 0,4$	+1,3

Izoh: *Mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish natijasida gimnastikachilarning asosiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari barqaror yaxshilangani aniqlandi.*

2-jadvalda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish asosida o'tkazilgan mashg'ulotlar natijasida kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar aks ettirilgan. Jadval ma'lumotlari mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash imkonini beradi.

Oldinga egilish testi natijalarining 6,2 sm dan 8,1 sm gacha oshgani egiluvchanlik sifatining sezilarli darajada rivojlanganini ko'rsatadi. Bu holat mashg'ulotlarda cho'zilish mashqlari va maxsus egiluvchanlik mashqlariga yetarli e'tibor qaratilganini tasdiqlaydi. Etilgan natijalar badiiy gimnastika uchun muhim bo'lgan egiluvchanlik sifatining yoshga mos va xavfsiz tarzda rivojlanayotganini ko'rsatadi.

Muvozanat testida ko'rsatkichlarning 9,5 soniyadan 12,3 soniyaga oshishi mashg'ulot jarayonida koordinatsiya va statik barqarorlik mashqlarining samarali qo'llanilganidan dalolat beradi. Bu esa kichik yoshdagi gimnastikachilarda texnik elementlarni aniq va ishonchli bajarish uchun zarur bo'lgan asosiy tayyorgarlik shakllanayotganini ko'rsatadi.

Chaqqonlik testida vaqt ko'rsatkichining 7,4 soniyadan 6,6 soniyaga kamayishi harakat tezligi va reaksiya qobiliyatining yaxshilanganini bildiradi. Ushbu natija mashg'ulotlarda harakatli o'yinlar va tezkorlikka qaratilgan mashqlarning ijobiy ta'sirini yaqqol namoyon etadi.

Umumiy chidamlilik ko'rsatkichining 4,8 daqiqadan 6,1 daqiqaga oshishi esa yurak-qon tomir tizimining moslashuv darajasi ortganini ko'rsatadi. Bu mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi kichik yoshdagi sportchilar organizmi uchun maqbul tanlanganini tasdiqlaydi.

Natijalari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilarning barcha asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Natijalarning barqaror o'sishi mashg'ulot jarayonining to'g'ri tashkil etilganini va tanlangan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilarni mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish masalasiga bag'ishlandi.

Tadqiqot davomida bolalar organizmining yoshga xos fiziologik va pedagogik xususiyatlari, mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, shuningdek texnik elementlarni o'zlashtirish o'rtasidagi uzviy bog'liqlik o'rganildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kichik yoshdagi gimnastikachilarda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish jismoniy sifatlar, texnik ko'rsatkichlar va psixoemotsional holatni samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Xususan, egiluvchanlik, muvozanat va chaqqonlik kabi asosiy jismoniy ko'rsatkichlar mashg'ulot jarayonida sezilarli darajada yaxshilangan. Shu bilan birga, mashg'ulotlar yoshga mos ravishda bosqichma-bosqich olib borilgani ortiqcha zoriqish va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam bergan.

Jadval natijalari ham ilmiy jihatdan mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish zarurligini tasdiqlaydi. Haftalik mashg'ulot taqsimoti umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnik elementlar va tiklanish mashqlari o'rtasida muvozanatli bo'lib, bolalarning rivojlanish jarayonini samarali qo'llab-quvvatlaydi. Mashg'ulot natijalari asosida tezkor kuzatuv va testlar yordamida individual yondashuvni ta'minlash mumkinligi aniqlandi.

Shu bilan birga, tadqiqot amaliy jihatdan badiiy gimnastikachilar uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi. Ushbu tavsiyalar yoshga mos mashg'ulotlar rejasini tuzishda, jismoniy va texnik tayyorgarlikni oshirishda, shuningdek, sportchilarning sog'lig'ini muhofaza qilishda muhim ahamiyatga ega.

Natijada, tadqiqot kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda boshqarish, mashg'ulot yuklamalarini samarali rejalashtirish va individual yondashuvni ta'minlash imkoniyatlarini kengaytirdi. Bu esa nafaqat yuqori sport natijalari, balki sportchilar sog'lig'i va har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Amaliy tavsiyalar

Kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilar uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda haftalik va oyliq taqsimot tizimini qo'llash tavsiya etiladi, bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ustuvor bo'lishi lozim.

Mashg'ulot yuklamalari yoshga xos fiziologik va pedagogik xususiyatlar hisobga olingan holda bosqichma-bosqich oshirilishi kerak, bu esa sportchilar organizmining ortiqcha zoriqishdan saqlanishini ta'minlaydi.

Mashg'ulot jarayonida texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari o'rtasida muvozanatni saqlash zarur, shuningdek, egiluvchanlik, muvozanat va chaqqonlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlar davomida individual yondashuvni ta'minlash maqsadida, sportchilarning jismoniy va psixoemotsional holati muntazam ravishda kuzatib borilishi kerak. Tezkor testlar va kuzatuvlar yordamida mashg'ulot yuklamalari moslashtirilishi lozim.

Mashg'ulot tugagandan so'ng tiklanish mashqlari (cho'zilish, nafas mashqlari) tizimli ravishda kiritilishi shart, bu esa sportchilarning tiklanishini tezlashtiradi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlikni oshiradi.

Pedagogik amaliyotda olingan natijalar asosida mashg'ulotlar rejasini doimiy ravishda qayta ko'rib chiqish va takomillashtirish tavsiya etiladi, bu esa sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini barqaror oshirishga yordam beradi.

Ilmiy asoslangan mashg'ulot yuklamalari bolalar orasida yuqori sport natijalari va sog'lom rivojlanish uchun zarur pedagogik vosita sifatida qo'llanishi mumkin.

Foydalanilga n adabiyotlar

1. «O‘zbekistonda sportni rivojlantirish to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmon.
2. Бернштейн Н. А. О построении движений.- М.: Медгиз, 1947.
3. Бунак В. В. Антропометрия. - М.: Учпедгиз, 1941.
4. Гезелл А. Психическое развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1960.
5. Йўлдошев Б. К. Болалар спорти назарияси ва амалиёти. - Тошкент: Ўқитувчи, 2010.
6. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика. - Барселона: Paidotribo, 1995.
7. Саломов Р. С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Тошкент: ITA-PRESS, 2014.
8. Шмидт Р. А., Ли Т. Моторный контроль и обучение. - Шампейн: Human Kinetics, 2019.
9. Шеррингтон Ч. С. Интегративная деятельность нервной системы. - Л.: Биомедгиз, 1947.