



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL, 3-SON

journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov, f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev, p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, Faks: (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

Nashr sanasi: 24.06.2026

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi asosida chop etiladi. Jurnal Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

PEDAGOGIK TAJRIBA YAKUNIDA TAJRIBA VA NAZORAT GURUHLARIDAGI 5–7 YOSHLI QIZLARING MOTORIK KO'NIKMALARI KO'RSATKICHLARI TAHLILI

Nurmuxammadova Yoqut Nurmuxammadovna

Is'hoqxon ibrat nomidagi Namangan davlat chet tillari instituti

Gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi

Email: nurmuxammadovayoqut@gmail.com

Annotatsiya. Pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlaridagi 5–7 yoshli qizlarning motorik ko'nikmalari ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan pedagogik yondashuvlarning motorik ko'nikmalarni rivojlantirish samaradorligi statistik tahlillar asosida baholandi. Olingan natijalar tajriba guruhidagi qizlarda harakat faoliyati, muvofiqlashtirish, chaqqonlik, muvozanat va asosiy motorik ko'nikmalar ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 5–7 yoshli qizlarning motorik rivojlanishini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etishning ilmiy asoslanganligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: pedagogik tajriba, motorik ko'nikmalar, 5–7 yoshli qizlar, maktabgacha ta'lim, tajriba guruhi, nazorat guruhi, jismoniy rivojlanish, harakat faoliyati, pedagogik texnologiyalar, statistik tahlil.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТОРНЫХ НАВЫКОВ ДЕВОЧЕК 5-7 ЛЕТ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППАХ ПО ИТОГОВОМУ ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ЭКСПЕРИМЕНТУ

Аннотация. По завершении педагогического эксперимента были сопоставлены показатели моторных навыков девочек 5-7 лет в экспериментальной и контрольной группах. Эффективность использованных в исследовании педагогических подходов в развитии моторики оценивалась на основе статистического анализа. Результаты показали, что показатели двигательной активности, координации, ловкости, равновесия и основных двигательных навыков у девочек в экспериментальной группе значительно улучшились по сравнению с контрольной группой. Результаты исследования подтверждают научную обоснованность внедрения педагогических технологий, направленных на улучшение моторного развития девочек 5-7 лет в дошкольных образовательных организациях.

Ключевые слова: педагогический опыт, двигательные навыки, девочки 5–7 лет, дошкольное образование, экспериментальная группа, контрольная группа, физическое развитие, двигательная активность, педагогические технологии, статистический анализ.

ANALYSIS OF MOTOR SKILLS INDICATORS OF 5-7-YEAR-OLD GIRLS IN THE EXPERIMENTAL AND CONTROL GROUPS AT THE END OF THE PEDAGOGICAL EXPERIMENT

Annotation. *At the end of the pedagogical experiment, the motor skills indicators of 5-7-year-old girls in the experimental and control groups were compared. The effectiveness of the pedagogical approaches used in the study in developing motor skills was assessed based on statistical analysis. The results showed that the indicators of motor activity, coordination, agility, balance and basic motor skills in girls in the experimental group significantly improved compared to the control group. The results of the study confirm the scientific validity of the implementation of pedagogical technologies aimed at improving the motor development of 5-7-year-old girls in preschool educational organizations.*

Keywords: *pedagogical experience, motor skills, 5–7-year-old girls, preschool education, experimental group, control group, physical development, motor activity, pedagogical technologies, statistical analysis.*

KIRISH

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimini takomillashtirish, bolalarning har tomonlama barkamol rivojlanishini ta'minlash hamda ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 5–7 yosh davri bolaning jismoniy, psixik va funksional rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, aynan shu davrda asosiy harakat malakalari va motorik ko'nikmalar jadal shakllanadi. Ushbu ko'nikmalarning yetarli darajada rivojlanganligi bolaning keyingi ta'lim bosqichlariga muvaffaqiyatli moslashuvi, jismoniy faolligi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishida muhim omil hisoblanadi. So'nggi yillarda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi va motorik rivojlanishini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Biroq amaliyotda 5–7 yoshli qizlarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda motorik ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik yondashuvlar hamda ularning natijadorligini ilmiy asosda baholash masalalari dolzarbligicha qolmoqda. Shu sababli mazkur yo'nalishda ilmiy asoslangan pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali aniqlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi..

Mazkur tadqiqotning maqsadi pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlaridagi 5–7 yoshli qizlarning motorik ko'nikmalari ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish hamda ishlab chiqilgan pedagogik yondashuvning samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim tashkilotlarida motorik

ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha ta'lim jarayonini takomillashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

5–7 yoshli qizlarning motorik ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvning samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba-sinov ishlari asosida amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy bilishning nazariy va empirik metodlari hamda olingan natijalarni qayta ishlashning statistik usullaridan kompleks tarzda foydalanildi.

Motorik ko'nikmalarni baholashda yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, harakatlarni muvofiqlashtirish, to'p bilan bajariladigan mashqlar hamda boshqa asosiy harakat faoliyatlarini tavsiflovchi test topshiriqlaridan foydalanildi. Har bir ko'rsatkich belgilangan mezonlar asosida baholanib, tajriba boshlanishi va yakunidagi natijalar o'zaro qiyoslandi. Tadqiqot metodologiyasi motorik ko'nikmalarni rivojlantirish jarayonini kompleks baholash, olingan natijalarning ishonchliligi va obyektivligini ta'minlash hamda pedagogik tajriba samaradorligini ilmiy asosda aniqlash imkonini berdi.

Pedagogik tajriba yakunida 5–7 yoshli qizlarning yirik va mayda motorik ko'nikmalarida kuzatilgan o'zgarishlarni aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhlarini ishtirokchilari dastlabki bosqichda qo'llanilgan testlar asosida qayta baholandi. Mazkur test natijalari badiiy gimnastika vositalari asosida ishlab chiqilgan mashg'ulotlar metodikasining motorik ko'nikmalarni rivojlantirishga ko'rsatgan ta'sirini aniqlash imkonini berdi.

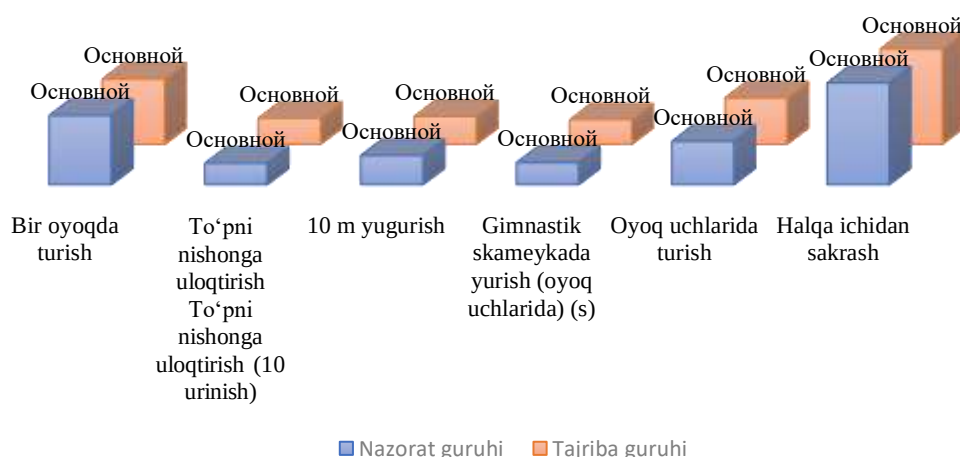
Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi bilan ishlab chiqilgan maxsus metodika asosida muntazam mashg'ulotlar olib borilgan bo'lsa, nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulotlar dasturi asosida shug'ullandi. Shu sababli tajriba yakunida olingan natijalar ikki guruhning motorik tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni qiyosiy tahlil qilish imkonini berdi.

4.2-jadvalda pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarini ishtirokchilarining yirik hamda mayda motorik ko'nikmalari bo'yicha olingan natijalari keltirilgan.

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, pedagogik tajriba yakunida deyarli barcha testlar bo'yicha tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni qayd etdi. Statistik tahlil natijalari ham bu farqlarning aksariyati ishonchli ekanligini tasdiqladi.

Yirik motorikani baholovchi bir oyoqda turish testida tajriba guruhi $9,5 \pm 1,10$ soniya, nazorat guruhi esa $10,05 \pm 1,26$ soniya natija qayd etdi. Testning baholash mezoniga ko'ra bajarish vaqti qisqargani motorik nazoratning yaxshilanganligini ko'rsatib, guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli bo'ldi ($t=2,98$; $P<0,01$).

Mayda matorika tajribadan so'ng



4.2.1-rasm mayda motorika testlash diagrammasi

Joyidan uzunlikka sakrash testida tajriba guruhi $80,2 \pm 10,18$ sm, nazorat guruhi esa $73,6 \pm 9,94$ sm natija qayd etdi. Farq statistik jihatdan juda ishonchli bo'lib ($t=4,08$; $P<0,001$), tajriba guruhida sakrovchanlik va portlovchi kuch sezilarli darajada rivojlanganligini ko'rsatdi.

To'pni nishonga uloqtirish testida tajriba guruhi $3,8 \pm 0,43$, nazorat guruhi esa $3,1 \pm 0,42$ natijani qayd etdi ($t=10,55$; $P<0,001$). Bu natija koordinatsiya va harakat aniqligi tajriba guruhida yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi. 10 metrga yugurish testida tajriba guruhi $4,04 \pm 0,47$ soniya, nazorat guruhi esa $4,24 \pm 0,53$ soniya natija qayd etdi. Yugurish vaqtining qisqarishi tezkorlik sifatining yaxshilanganidan dalolat beradi ($t=2,56$; $P<0,05$).

Gimnastik skameykada oyoq uchlarida yurish testida tajriba guruhi $3,58 \pm 0,47$, nazorat guruhi esa $3,19 \pm 0,42$ natija ko'rsatdi ($t=5,60$; $P<0,001$). Shuningdek, oyoq uchlarida turish testida tajriba guruhi $6,75 \pm 0,93$ soniya, nazorat guruhi esa $6,30 \pm 0,87$ soniya natijaga ega bo'ldi ($t=3,20$; $P<0,01$).

Halqa ichidan sakrash testida tajriba guruhi $13,86 \pm 1,74$, nazorat guruhi esa $14,8 \pm 1,94$ natija qayd etdi. Mazkur testda bajarish vaqtining kamayishi harakat tezligi va koordinatsiyasining yaxshilanganligini ko'rsatib, farq statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi ($t=3,26$; $P<0,01$).

1-jadval

Pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlaridagi 5–7 yoshli qizlarning motorik ko'nikmalari ko'rsatkichlari (n=)

	T/r	Test nomi		N. guruh	V	T. guruh	V	T	P
Yirik matorika									
Yirik motorika	1	Bir oyoqda turish	TB TO	10.4 ± 1.42 10.05 ± 1.26	13.65 12.54	10.3 ± 1.38 9.5 ± 1.1	13.4 11.58	0.45 2.98	>0.05 <0.01
	2	Joyidan uzunlikka sakrash	TB TO	71.1 ± 9.18 73.6 ± 9.94	12.91 13.51	71.8 ± 8.59 80.2 ± 10.18	11.96 12.69	0.50 4.08	>0.05 <0.001
	3	To'pni nishonga uloqtirish (10 urinish)	TB TO	2.8 ± 0.39 3.1 ± 0.42	13.93 13.55	2.7 ± 0.37 3.8 ± 0.43	13.7 11.32	1.68 10.55	>0.05 <0.001
	4	10 m yugurish	TB TO	4.4 ± 0.56 4.24 ± 0.53	12.73 12.5	4.3 ± 0.51 4.04 ± 0.47	11.86 11.63	1.19 2.56	>0.05 <0.05
	5	Gimnastik skameykada yurish (oyoq uchlarida) (s)	TB TO	3.1 ± 0.39 3.19 ± 0.42	12.58 13.17	3.05 ± 0.41 3.58 ± 0.47	13.44 13.13	0.8 5.6	>0.05 <0.001
	6	Oyoq uchlarida turish	TB TO	6.1 ± 0.8 6.3 ± 0.87	13.11 13.81	5.9 ± 0.82 6.75 ± 0.93	13.9 13.78	1.54 3.2	>0.05 <0.01
	7	Halqa ichidan sakrash	TB TO	15.3 ± 1.86 14.8 ± 1.94	12.16 13.11	15.1 ± 2.1 13.86 ± 1.74	13.91 12.55	0.64 3.26	>0.05 <0.01
Mayda motorika									

Mayda motorika	1	To'pni yuqoriga otib ushlash (30 soniya)	TB TO	8.4 ± 1.17 8.7 ± 1.2	13.93 13.79	8.6 ± 1.13 9.4 ± 1.25	13.14 13.3	1.11 3.65	>0.05 <0.001
	2	To'pni yerga urib ushlash (30 soniya)	TB TO	8.6 ± 1.19 8.97 ± 1.25	13.84 13.94	8.5 ± 1.16 9.8 ± 1.34	13.65 13.67	0.54 4.1	>0.05 <0.001
	3	To'pni bir qo'ldan ikkinchisiga uzatish (30 soniya)	TB TO	15.4 ± 1.98 16.03 ± 2.22	12.86 13.85	15.7 ± 1.81 17.6 ± 2.38	11.53 13.52	1.01 4.36	>0.05 <0.001
	4	Halqani aylantirib ushlash (10 urinish)	TB TO	4.8 ± 0.59 4.96 ± 0.63	12.29 12.7	4.7 ± 0.61 5.8 ± 0.81	12.98 13.97	1.07 7.41	>0.05 <0.001
	5	Teping test 15 soniya	TB TO	40 ± 5.1 42 ± 5.8	12.75 13.81	41 ± 5.3 48.4 ± 6.2	12.93 12.81	1.23 6.82	>0.05 <0.001
	6	Tennis to'pni devorga uloqtirib 4 m. qaytib ushlash (30 soniya.)	TB TO	8.2 ± 1.04 8.6 ± 1.2	12.68 13.95	8.4 ± 1.15 9.56 ± 1.28	13.69 13.42	1.17 4.85	>0.05 <0.001
	7	Qo'l va oyoqlar Juft holatda qo'llar oldinga uzatilgan kaft ustuda gimnastika to'pini ushlab turush	TB TO	10.7 ± 1.37 11.1 ± 1.54	12.8 13.87	10.8 ± 1.26 11.9 ± 1.64	11.67 13.78	0.49 3.22	>0.05 <0.01

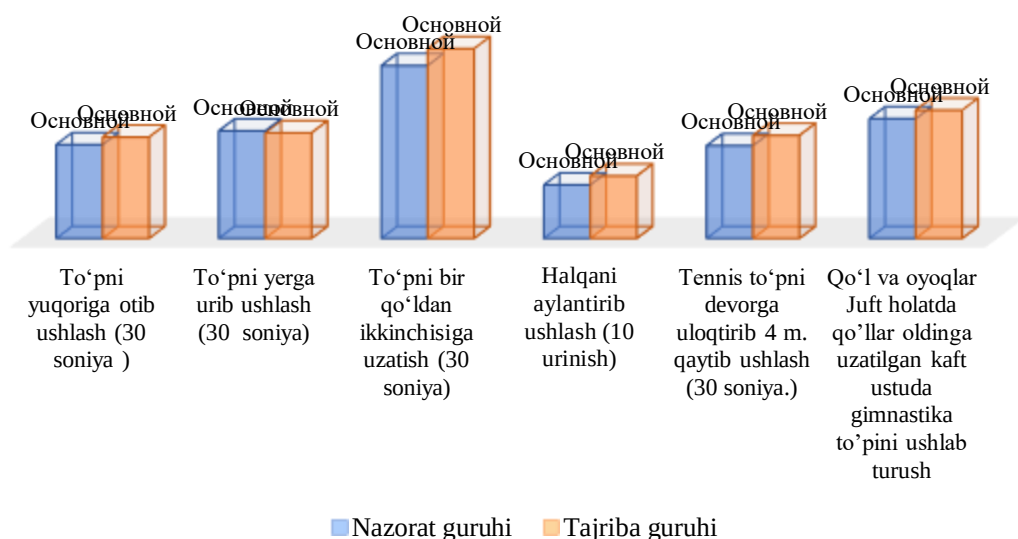
Mayda motorikani baholovchi testlar bo'yicha ham tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni namoyish etdi. To'pni yuqoriga otib ushlash testida tajriba guruhi $9,4 \pm 1,25$, nazorat guruhi esa $8,7 \pm 1,20$ natija qayd etdi ($t=3,65$; $P<0,001$).

To'pni yerga urib ushlarish testida tajriba guruhi $9,8 \pm 1,34$, nazorat guruhi $8,97 \pm 1,25$ natija ko'rsatdi ($t=4,10$; $P<0,001$). To'pni bir qo'ldan ikkinchisiga uzatish testida esa tajriba guruhi $17,6 \pm 2,38$, nazorat guruhi $16,03 \pm 2,22$ natijani qayd etdi ($t=4,36$; $P<0,001$).

Halqani aylantirib ushlarish testida tajriba guruhi $5,8 \pm 0,81$, nazorat guruhi $4,96 \pm 0,63$ natijaga ega bo'ldi ($t=7,41$; $P<0,001$). Teping-test bo'yicha tajriba guruhi $48,4 \pm 6,2$, nazorat guruhi esa $42,0 \pm 5,8$ natijani qayd etdi ($t=6,82$; $P<0,001$).

Tennis to'pini devorga uloqtirib qayta ushlarish testida tajriba guruhi $9,56 \pm 1,28$, nazorat guruhi esa $8,6 \pm 1,20$ natija ko'rsatdi ($t=4,85$; $P<0,001$). Shuningdek, qo'l va oyoqlar juft holatda gimnastika to'pini muvozanatda ushlab turish testida tajriba guruhi $11,9 \pm 1,64$ soniya, nazorat guruhi esa $11,1 \pm 1,54$ soniya natija qayd etdi ($t=3,22$; $P<0,01$).

Yirik motorika, tajribadan so'ng



1- rasm yirik motorika nazorat test natijalari

Umuman olganda, pedagogik tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida yirik va mayda motorik ko'nikmalarning deyarli barcha ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan. Statistik tahlil natijalariga ko'ra aksariyat testlarda farqlar $P<0,001$, ayrim testlarda esa $P<0,01$ va $P<0,05$ darajasida ishonchli ekanligi aniqlandi. Bu esa badiiy gimnastika vositalari asosida ishlab chiqilgan mashg'ulotlar metodikasining 5–7 yoshli qizlarning motorik ko'nikmalarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahlili tajriba guruhidagi 5–7 yoshli qizlarning motorik ko'nikmalari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada

rivojlanganligini ko'rsatdi. Bu holat tadqiqot davomida qo'llanilgan pedagogik yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, tezkorlik, chaqqonlik hamda asosiy harakat malakalarini bajarish bilan bog'liq ko'rsatkichlarda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Olingan natijalar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish, motorik ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Mazkur yondashuv bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarini shakllantirish hamda ularning keyingi ta'lim bosqichlariga muvaffaqiyatli tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qiladi.

XULOSA

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari 5–7 yoshli qizlarning motorik ko'nikmalarini rivojlantirishda ishlab chiqilgan pedagogik yondashuvning samaradorligini tasdiqladi. Tajriba va nazorat guruhleri ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili tajriba guruhida harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, chaqqonlik, tezkorlik hamda asosiy harakat malakalarini bajarish darajasi sezilarli yaxshilanganligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari motorik ko'nikmalarni rivojlantirish jarayonini bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tizimli tashkil etish, mashg'ulotlarda maqsadli tanlangan jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish yuqori pedagogik samaradorlikni ta'minlashini ko'rsatdi. Mazkur yondashuv bolalarning jismoniy faolligini oshirish, harakat tajribasini boyitish va jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tadqiqot davomida olingan natijalar ishlab chiqilgan pedagogik yondashuvning amaliy ahamiyatga ega ekanligini hamda undan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishda samarali foydalanish mumkinligini tasdiqlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Верхованский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Theory and Methodology of Sports Training: Block System of Training of Elite Athletes. Теория и практика физической культуры, 4. 2005. С. 2-14.

2. Мысаев Б.Б. Gimnastika mashqlarining kundalik hayotimizdagi ahamiyati (jismoniy daqiqa mashqlari komplekslari). Jismoniy tarbiya va sport sohasida kasbga yo'naltirib o'qitishning dolzarb muammolari mavzusidagi anjuman, Chirchiq. 2024. –B. 36-38.
3. Каримов Х.А. Ёш гимнастикачиларни техник тайёргарлигини такомиллаштириш технологияси. 13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертацияси. 2023. – 150 б.
4. Назарова О.М., Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: методическая разработка для тренеров / О.М. Назарова; ВФХГ, РГАФК. - Москва: [б. и.], 2001. – 38 б.
5. Пшеничникова Г.Н., Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки по художественной гимнастике: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. - Омск: СибГУФК, 2013. - 187 с.
6. Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув машғулоти жараёнининг тузилиши: автореф. дис. ... пед. фан. бўй. фал. док. – Ч., 2020. – 26 б.
7. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. - 187 б.
8. Raushana, A. (2024). 5-6 Yoshdagi bolalarni gimnastika vositalari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi. Eurasian Journal of Academic Research, 4 (5), 188-191- b.