

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

1-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.U.Xamidjanov	
Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishda yakkakurash elementlariga ega harakatli o'yinlardan foydalanish metodlari.....	85
A.A.Parmonov	
Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida aksiologik yondashuv asosida akmeologik motivatsiyani rivojlantirishga doir tajriba-sinov ishlari natijalarini ilmiy-nazariy tahlili	90
M.A.Tursunboyeva	
Tabiiy fanlar fakultetlarida ingliz tilini o'qitishning mazmuni tushunchasining lingvodidaktik tavsifi	97
M.I.Boymanova	
Xalqaro baholash dasturlari talablari asosida o'quvchilar kompetentsiyasini shakllantirish	102
A.Matkarimov	
O'quvchilarning ta'limdagi muvaffaqiyatini ta'minlashning ijtimoiy-pedagogik omillari (xalqaro baholash tadqiqotlari misolida)	105
N.M.Xodjibolayeva	
Al-Farg'oniy va Abu Rayhon Beruniyning tabiiy-ilmiy qarashlari asosida talabalarning ekologik kompetentligini rivojlantirish masalalari	110
M.Sh.Dehqonova	
Bo'lajak o'qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish konsepsiyasi	114
N.Sayimbetova	
Talabalarni loyihaviy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari.....	117
A.Abdullayev	
Jismoniy mashqlar inson "Hayotiy quvvati"ni tiklash vositasi	121
J.Sh.Mamayusupov	
Bo'lajak pedagoglarda analitik tafakkurni rivojlantirish texnologiyasini takomillashtirish zarurati.....	125
S.Abdullayev	
Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarini kognitiv kompetentligini shakllantirishning pedagogik mazmuni.....	129
D.O.Djalilova	
Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarining germeneytik kompetentligini rivojlantirishning mazmun-mohiyati.....	138
M.M.Азизов	
Что такое нордическая ходьба (nordic walking), финская ходьба, северная ходьба с палками, скандинавская ходьба?	141
L.Z.Xolmurodov	
9-10 yoshdagi bolalarning muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirishning yoshga xos me'yorlari.....	147
I.M.Saidov	
Ijtimoiy-madaniy kompetentlikning ilmiy tavsifi	151
O.A.Xo'jaqulov	
Bo'lajak ichki ishlar organlari xodimlarida kasbiy kompyentlikni rivojlantirishning pyedagogik shart-sharoitlari	155

FALSAFA

A.A.Qambarov	
Abdurauf fitrat ijtimoiy-siyosiy va madaniy faoliyatining falsafiy tahlili	161
B.B.Namozov	
Movarounnahrda temuriylar davrida tasavvuf ijtimoiy ma'naviy hodisa sifatida	166
M.T.Voxidova	
Yoshlarda barqarorlik va bag'rikenglikni namoyon bo'lishining ijtimoiy-axloqiy jihatlari.....	172
I.M.Arzimatova	
Ayol rahbarlarning axloqiy va estetik madaniyatini integratsiyalash asosida "Rahbar ayol" portretini shakllantirish vazifalari	176

9-10 YOSHDAGI BOLALARNING MUVOZANAT SAQLASH FUNKSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING YOSHGA XOS ME'YORLARI**ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ РАЗВИТИЯ УРАВНОВЕШИВАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ****AGE NORMS FOR THE DEVELOPMENT OF BALANCING FUNCTION IN CHILDREN AGED 9-10 YEARS****Xolmurodov Lazizbek Zarifboyevich¹**¹Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti, p.f.b.f.d. (PhD) dotsent**Annotatsiya**

Maqolada, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari mashg'ulotlarda 9-10 yoshdagi bolalarning muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirishda yoshga xos xususiyatlarini inobatga olish hamda jismoniy tarbiya vositalarini qo'llash bo'yicha amalga oshirilgan pedagogik tajriba muhokamasi va ularning natijalari keltirilgan.

Аннотация

В статье представлены обсуждение педагогического опыта и результаты учета возрастных особенностей и использования средств физического воспитания в развитии функции равновесия у детей 9-10 лет во внеклассной деятельности занятий по физическому культуры.

Abstract

The article presents a discussion of pedagogical experience and the results of taking into account age characteristics and the use of physical education means in the development of the balance function in children 9-10 years old in extracurricular activities of physical education classes.

Kalit so'zlar: *Statik va dinamik muvozanat saqlash, jismoniy rivojlanish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot, koordinatsion qobiliyatlar, nazorat testi, samaradorlik.*

Ключевые слова: *Статическое и динамическое равновесие, физическое развитие, специальная физическая подготовка, тренировка, координатсионные способности, контрольное испытание, работоспособность.*

Key words: *Static and dynamic balance, physical development, special physical training, training, coordination abilities, control test, performance.*

KIRISH

Bugungi kunda boshlang'ich ta'lim tizimi ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, ularda bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish, normal hayot faoliyati uchun qulay sharoitlarni yaratishga qaratilgan milliy ta'lim tizimi mavjud. So'nggi yillarda amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar, kam harakatchan turmush tarzi tufayli rivojlanishida, jumladan, muvozanat saqlash qobiliyatining rivojlanishida ortda qolayotgan bolalar soni ortib borayotganligidan dalolat bermoqda. Shuning uchun ham bolalarning jismoniy tarbiyasida yangi pedagogik uslubiyatlarni, texnologiyalarni va yondashuvlarni ishlab chiqish chora-tadbirlari ustivor yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda. Jismoniy tarbiya uslubiyatidagi kamchiliklar, boshlang'ich yoshdagi bolalar harakat faoliyatining noratsional tashkil qilinishi, olimlar tomonidan ushbu yoshdagi bolalarning ta'lim-tarbiya tizimi sohasining dolzarb muammosi sifatida qaralmoqda.

Respublikasizda ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish, ta'lim-tarbiya berish orqali ularni ta'lim jarayoniga sifatli tayyorlash, zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni joriy etish masalalariga e'tibor yanada ko'chaytirilmoqda. Mazkur ma'lumotlarni inobatga olgan holda, boshlang'ich sinf o'quvchilarining ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonini samarali tashkil etish masalasi – kechiktirib bo'lmaz vazifalardan biri hisoblanadi [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo'nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa, eng avvalo, Respublikamizning mustaqilligi, qolaversa, hayot talablari asosida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan bog'liq masalalarni to'liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

So'ngi yillarda ta'lim tizimida o'quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo'yicha bir qator muammolarni O'zbekiston

Respublikasining yetakchi mutaxassislari, xorijiy ko'zga ko'ringan tajribali pedagoglar, ko'pchilik olimlar tomonidan (V.K.Balsevich, O.V.Verxoshanskiy, A.A.Gujalovskiy, L.P.Matveyev, F.A.Kerimov, Sh.X.Xankeldiyev, L.R.Ayrapetyans, R.Salamov, T.S.Usmonxo'jayev, K.Maxkamjonov, F.Xodjayev, K.D.Yarashev va boshkalar) nazariy jihatdan o'rgangan.

Ba'zi tadqiqotchilar (D.D.Sharipova, G.V.Goshupkin, N.B.Bernshteyn, R.S.Salamov, A.T.Sodikov, B.G.Boyboboyev, V.V.Semenov, T.S.Usmonxo'jayev, G.Y.Fokin Sh.X.Xankeldiyev, V.P.Filin, V.I.Platnov va boshkalar)ning ilmiy izlanishlarida turli xil sport mashqlari umumiy texnika asoslariga o'rgatishning maksadga muvofiqligi va uning imkoniyatlari masalasi tadqiq qilingan hamda ular jismoniy tarbiya va sportni turli qirralarini ochishga harakat qilganlar.

Tadqiqot maqsadi: jismoniy tarbiya vositalari orqali 9-10 yoshdagi bolalarning muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: 9-10 yoshdagi bolalar darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida muvozanat saqlash funksiyasini rivojlashtiri uchun maxsus jismoniy mashqlarni ishlab chiqish;

9-10 yoshdagi bolalarni darsdan tashqari mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajalarini uzviylikini ta'minlashga jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Koordinatsion qobiliyatlarining muvozanat saqlash funksiyasiga muvofiqligi, ya'ni tez o'zgaruvchan vaziyatlarda harakatlarni standart va kutilmagan vaziyatlarda qayta qurish qobiliyati sifatida o'rganiladi. Biroq, bu fikr amalda paydo bo'lgan juda ko'p faktlar va olingan tadqiqot ma'lumotlar nuqtai nazaridan tasdiqlanmagan ma'lumotlar qatoriga kiritish mumkin. 20-yillardan beri ilmiy asoslangan tez o'rganish qobiliyati aslida ishonchli bo'lib chiqdi. Shunday qilib, biz shuni aytishimiz mumkinki, individ ba'zi harakatlar (masalan, akrobatik yoki gimnastika)ni o'rganishda boshqalarga qaraganda muvaffaqiyatliroq bo'lishi mumkin, ammo boshqalarda (masalan, texnik-taktik, sport-o'yin harakatlarini o'zlashtirishda) u eng qoniqarsiz harakatlar qatoriga kirishi mumkin. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirish uchun turli jismoniy mashqlardan foydalaniladi.

Mashqlarning ayniqsa umumiy tayyorgarlikga qaratilgan koordinatsion guruhi keng va xilma-xildir. Boshlang'ich sinf davrida ulardan foydalanish kichik va o'rta sinf yoshiga qaraganda ancha yuqori hisoblanadi.

1-jadval

Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha koordinatsion mashqlar mazmuni hamda shakllari

T/r	Umumiy tayyorgarlik	Maxsus tayyorgarlik
1	Hayotiy ko'nikmalar mazmunini boyitish-bu toifa yangi mashqlar yoki eski mashqlarning yangi variantlari bilan ifodalanadi.	Texnik ko'nikmalar (harakat shakllari) va harakat texnikasini rivojlantirish va mustahkamlashga yordam beradigan ko'maklashuvchi mashqlari
2	Harakat faolligini oshirish-bu toifadagi buyumlar (to'plar, tayoqlar, arg'imchi, halqalar, lentalar, tayoqchalar) bilan individual va juftlikda umumiy rivojlanish mashqlaridan ifodalanadi; bu mashqlar nisbatan oddiy va o'zgaruvchan bo'lishi mumkin. Sharoitlarda, tananing yoki uning qismlarini turli o'zgaruvchan holatlarda bajariladigan juda murakkab bo'lgan mashqlar	Maxsus KQLarni rivojlantirishga qaratilgan rivojlantiruvchi mashqlar. Shakllantiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlariga bo'linish juda o'zboshimchalik bilan amalga oshiriladi.
3	Akrobatika va gimnastikaning umumrivojlantiruvchi elementlari, uloqtirish, sakrash va yugurish mashqlari, koordinatsion harakatlarga yuqori talablarni qo'yuvchi harakatli va sport o'yinlari.	Fazodagi harakatlarga moslashish, kinestetik farqlash, ritm, vestibulyar barqarorlik, muvozanat saqlash va boshqalar;
4	Harakatlarini optimal tartibga solish va nazorat qilishni ta'minlaydigan individual psixofiziologik funksiyalarga asosiy e'tiborni qaratish (vaqt va fazo xissini rivojlantirish uchun mashqlar hamda mushaklarning zo'riqish darajasi bilan ifodalanadi).	Maxsus idrokni rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi mashqlar (suv hissi, to'p, buyumlar, lenta, turli xil maxsus sport buyumlari va boshqalar).

PEDAGOGIKA

Takomillashtirish jihatidan umumiy va maxsus tayyorgarlik muvozanat mashqlari o'yinlar va musobaqa mashqlari (ayniqsa, yakkakurash, haralati va sport o'yinlari) shaklida amalga oshirilishi mumkin, bu ma'lum bir darajada koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning samarali vositasidir (1-jadvalga qarang).

Avvalo, o'ziga xos va maxsus koordinatsion mashqlarni ishlab chiqishda xususiyatlarni tavsiflashi mumkin bo'lgan nisbiy va mutloq ko'rsatkichlarni aniqlovchi maksimal mumkin bo'lgan nazorat test sinovlarini tanlash yoki qayta ishlab chiqish kerak. Keyinchalik bu testlar tadqiqot orqali tekshirilishi lozim.

Sinov testlari barcha yoki ma'lum yosh va jins guruh bolalari uchun mavjud bo'lishi va ma'lum KQlarning rivojlanish darajasini ko'rsatuvchi tabaqalashtirilgan natijalarni olish imkonini beradi. Test sinovlari keng qamrovli maxsus tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab harakat qobiliyatlarini o'z ichiga olmaydi.

2-jadval**Muvozanat saqlash funksiyasini rivojlanganlik darajasini nazorat qilish qaratilgan testlar**

T/r	Nazorat testi	Shakli va talablari
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (turli xil usullarda)	Yon tomonga (chapga yoki o'ngga), asosiy turish holatidan orqaga sakrash. Bu usul asosiy holatdan oldinga qaragan sakrash uzunligiga bo'lish yo'li bilan aniqlanadi, bu raqam birga qanchalik yaqin bo'lsa, sakrash mashqlariga qo'llanilganda koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishi shunchalik yuqori bo'ladi.
2	3x10 yoki 4x10 mokisimon yugurish	Ushbu testlarning bajarilishi o'rtasidagi vaqt farqi hisobga olinadi. Birinchi holda, yugurish uchun qo'llaniluvchi koordinatsion qobiliyatlarning nisbiy ko'rsatkichi baholansa, ikkinchisida – mutloq ko'rsatkich inobatga olinadi.
3	Belgilangan buyumlardan sakrashlar	Yuqorida turgan buyum ustida turgan holda (bu, masalan, balandligi 0,5 m. va kengligi 0,2 m. bo'lgan gimnastika o'rindigi bo'lishi mumkin) yerga sakrash. Bunda boshlang'ich holatdan sakrash balandligidagi farq hisobga olinadi.
4	Turli xil buyumlarni uloqtirish	Masalan, oyoqlarni yonga ochgan holda o'tirib boshning orqasidan tennis to'pini uzoqlikka, avval yetakchi qo'l bilan, keyin esa dominant bo'lmagan qo'l bilan uloqtirish. Koordinatsion harakatning aniqligi ob'ektining harakatiga nisbatan tarzda aniqlanadi hamda e'tibor otish masofasi va kuchiga qaratiladi.
5	Oldinga uch marta umbaloq oshish	Bu test bajarilish vaqti orqali aniqlanadi. So'ngra umbaloq oshish harakatini ikki baravar sekinroq bajarish talabi bilan takrorlanadi va harakat paytida yo'l qo'yilgan xatolar hisobga olinadi.
6	Aniqlikka qaratilgan turli buyumlarni uloqtirish	Masalan, bu tennis to'pini turli xil shakldagi nishonlarga har bir qo'l uchun alohida otish masofasining eng samarali natijasi 25-50%dan bo'lishi mumkin. KQlarni otish harakatlarida ishtirok etishi orqali aniqlanadi, aniqlikka qaratilgan, shuningdek, harakatlarning fazoviy va kuch ko'rsatkichlarini farqlash qobiliyatidir.
7	10 m.ga yugurish	Harakat yo'nalishini o'zgartirish va uchta ustun atrofida faqat chap va o'ng tomonda yugurish. Xuddi shunday, lekin nazorat testi to'pni faqat chap va faqat o'ng oyoq (qo'l) bilan olib yurishda amalga oshiriladi, bu harakatlarning natijadorligi vaqtga nisbatan aniqlanadi. Ushbu testlar sport va o'yin faoliyati hamda moslashish qobiliyatlariga nisbatan qo'llaniluvchi KQlarni baholashga imkon beradi.
8	Maqsadli ravishdagi harakatli o'yinlar	Masalan. "To'p uchun kurash", "Ovchilar va o'rdaklar", "Quvalashmashoch" kabi koordinatsion qobiliyatlarini har tomonlama baholashga qaratilgan estafetalar.

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarni jismoniy tayyorgarligini jumladan muvozanat saqlash qobiliyatini nazorat qilish uchun ko'pincha yuqoridagi testlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Yuqorida keltirilgan me'yoriy testlardan foydalanish orqali koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash ko'rsatkichlari ishonchiligi yuqoriligi aniqlandi. Tadqiqotimiz davomida o'g'il va qizlarning muvozanat saqlash ko'rsatkichlari tadqiqot boshi va ohirida aniqlandi (3-jadvalga qarang).

3-jadval
Pedagogik tadqiqot davrida tajriba guruhidagi 9-10 yoshdagi o'g'il va qiz bolalarda statik muvozanat ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi

№	Nazorat sinovlari	Jinsi	Tadqiqot boshida		Tadqiqot yakunida		t	P
			$\bar{X} \pm \sigma$	V %	$\bar{X} \pm \sigma$	V %		
1	Bir oyoqda statik muvozanat saqlab turish (s)	O'	6,4±0,54	8,82	7,3±0,39	4,85	4,7	<0,001
		Q	7,5±0,38	5,06	8,1±0,42	5,26	2,8	<0,01
2	Ko'zlarni yumgan holda bir oyoqda statik muvozanat saqlash (s)	O'	4,33±0,61	14,08	4,44±0,63	14,18	1,06	>0,05
		Q	5,56±0,52	9,35	5,86±0,41	7,99	3,87	<0,001
3	Ikki oyoqda muvozanat chaqlab turish (s)	O'	61,7±7,13	11,55	63,1±7,15	11,32	1,68	>0,05
		Q	78,41±8,19	10,44	82,63±8,84	10,69	2,85	<0,01
4	Ko'zlarni yumgan holda ikki oyoqda muvozanat saqlash (s)	O'	10,22±1,50	14,67	10,72±1,71	15,95	1,84	>0,05
		Q	10,22±1,50	14,67	10,32±1,44	13,95	0,57	>0,05
5	"Qaldirg'och" holatini ushlab turish (s)	O'	3,72±0,42	11,29	3,98±0,42	11,25	3,70	<0,001
		Q	5,12±0,56	10,93	5,24±0,54	10,30	1,55	>0,05
6	Ko'zlarni yumgan holda "Qaldirg'och" holatini ushlab turish (s)	O'	1,61±0,11	6,87	1,75±0,15	8,57	6,06	<0,001
		Q	1,51±0,12	6,75	1,62±0,14	8,64	5,13	<0,001

Izoh: Barcha nazorat sinovlari G.Romberg testi talablari asosida olinadi. O' - o'g'il, Q - qiz bolalar.

Tadqiqotimiz davomida 9-10 yoshdagi bolalarning muvozanat saqlash funksiyasini rivojlanganlik darajasini aniqlashda bir oyoqda statik muvozanat saqlash, ko'zlarni yumgan holda bir oyoqda statik muvozanat saqlash, ikki oyoqda muvozanat saqlab turish, ko'zlarni yumgan holda ikki oyoqda muvozanat saqlab turish, ko'zlarni yumgan holda "Qaldirg'och" holatini hamda ko'zlarni yumgan holda "Qaldirg'och" holatini kabi nazorat testlardan foydalanildi. Tadqiqot boshida o'g'il va qizil bolalarning jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarligi bir biriga yaqin ko'rsatkichlari bo'yicha saralandi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha muvozanat saqlash mashqlar toifalari hamda shakllarini darsdan tashqari mashg'ulotlar davomida qo'llash orqali 9-10 yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligining yoshga xos ko'rsatkichlarini aniqlash aniqlash va rivojlantirishga erishildi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, ushbu yoshdagi bolalarda muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish va rivojlantirish uchun maqbul bo'lgan vosita hamda uslublarni tanlash uchun o'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatda olish juda ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ilmiy-uslubiy ma'lumotlarga va biz tamonimizdan taqdim qilinayotgan o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha vositalarni majmuaviy qo'llash orqali 9-10 yoshdagi bolalarning statik muvozanat saqlash qobiliyati 11,5% ga yaxshilanishiga erishildi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Умумий ўрта, ўрта махсус ва касб-хунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармони. 2018 йил 25 январдаги ПФ-5313-сон.
2. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. Toshkent: "Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti" 2023. – 380 b.
3. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» - М.: 2016. – 96 с.
4. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006. – 184 с.
5. Xolmurodov L.Z. Developing the coordination skills of primary class students //MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. – 2022. – №. 6. – P. 54-60.
6. Xolmurodov L.Z. Effectiveness of the development of function keeping right balance in primary class students // MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. – 2023. – №. 2. – P. 215-220.
7. Холмуродов Л.З. Бошланғич синф ўқувчиларининг мувозанат сақлаш функциясини ривожлантириш самарадорлиги //Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023. – №. 3. – В. 68-72.
8. Холмуродов Л.З. Бошланғич синф ўқувчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш // Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023. – №. 4. – В. 3-7.