

**МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИБ БОШЛАНГИЧ СИНФ
ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ**

Педагогика фанлари доктори (DSc), Профессор.

Д.Х.Умаров

Катта ўқитувчи

А.Э.Бобомуродов

Ўқитувчи

Д.Х. Хасанов

Ўқитувчи

Р.Т.Казоқов

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон.

Муаллиф билан боғланиш учун: dxasanov65@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11001984>

***Аннотация.** Мазкур мақолада бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия жараёнини самарали ташкил қилиш, ўқувчиларнинг ёшга нисбатан жисмоний тайёргарликларини оширишда миллий ҳаракатли ўйинлардан самарали фойдаланиш назарда тутилган.*

***Калим сўзлар:** бошланғич синф ўқувчилари, жисмоний тайёргарлик, жисмоний фаолият, миллий ҳаракатли ўйинлар, таълим.*

**NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS
STUDENTS' PHYSICAL PREPARATION USING GAMES**

***Abstract.** This article envisages the effective organization of the physical education process of elementary school students, the effective use of national movement games in improving the physical fitness of students in relation to their age.*

***Key words:** primary school students, physical training, physical activity, national movement games, education.*

**НАЦИОНАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ ИГР**

***Аннотация.** В данной статье предусмотрена эффективная организация процесса физического воспитания учащихся младших классов, эффективное использование национальных двигательных игр в совершенствовании физической подготовленности учащихся в зависимости от их возраста.*

***Ключевые слова:** учащиеся младших классов, физическое воспитание, двигательная активность, национальные подвижные игры, воспитание.*

Долзарблиги. Ҳозирда Республикамизда жисмоний тарбия соҳасини ривожлантиришга қаратилаётган эътибор сиёсий даражага чиқди. Халқ таълим тизимини янада такомиллаштириш, болаларни ҳар томонлама ақлий, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш, таълим-тарбия бериш орқали ўқувчиларини мактаб таълимида сифатли тайёрлаш ва таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини

олиб киришга қаратилган педагогик жараёнга эътибор янада оширилди. Буларга мисол тариқасида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармон қабул қилинди.

Бу Фармонда ҳозирги даврда умумтаълим мактабларининг 32 фоизи спорт заллари таъмир талаб ҳолатда бўлиб, қарийб республикадаги мактабларнинг 25 фоизида спорт заллари мавжуд емаслиги, таълим муассасаларининг спорт инфратузилмасини мустаҳкамлаш, уларни замонавий спорт анжомлари билан жиҳозлашни йўлга қўйилмаганлиги, умумтаълим мактаблари ўқувчилари ўртасида спорт мусобақалари ташкил этиш ҳамда шу орқали ғолиб ўқувчиларни спорт мактабларига саралаб олиш, селекция ишлари тизимли амалга оширилмаётгани, мактабларда ўқувчиларни жамоавий спорт ўйин турларига жалб этишга эътибор қаратилмаётгани, умумтаълим мактабларида оммавий спортни ривожлантириш бўйича самарадорликка еришаётган жисмоний тарбия ўқитувчиларини рағбатлантириш йўлга қўйилмаганлиги, спорт мусобақаларида ғолиб бўлган ўқувчи-талабаларни тайёрлаган жисмоний тарбия ўқитувчиларини рағбатлантириш механизми жорий этилмаганлиги айтиб ўтилган. Бунга мувофиқ жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан доимо шуғулланишлари учун замонавий талабларга мос шарт-шароитларни яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончини мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шу билан бирга, ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилиши назарда тутилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармон қабул қилинди.

Бу Фармонда жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида:

- Қуйидагилар Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантиришнинг асосий йўналишлари этиб белгилаш:

ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шаҳар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида ҳамда бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга шарт-шароитлар яратиш;

оммавий спортни ривожлантириш бўйича оилалар, синфлар, меҳнат жамоалари ва хуудлар ўртасида спорт мусобақаларини мунтазам равишда ўтказиш;

мактабгача таълим, умумтаълим, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида, корхона, ташкилот ва бошқа турдаги барча муассасаларда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун замонавий моддий-техника базасини шакллантириш;

- Республикада аҳоли ўртасида оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда юриш, югуриш, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол, “Воркоут” (маҳалла ва кўча фитнеси) спортнинг устувор турлари этиб белгилаш;

- Юриш, югуриш, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол ва “Воркоут” спорт турларини оммавийлаштириш ва ривожлантириш дастурларини амалга ошириш учун Давлат бюджетидан 2021-йилдан бошлаб дастурлар тўлиқ бажарилгунга қадар ҳар йили 104 миллиард сўмдан пул маблағлари ажратиш назарда тутилган.

Мақтаб, профессионал таълим ва олий таълим муассасаларида жисмоний тарбияни ривожлантириш, умумий ўрта таълим мактабларидан бошлаб таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг инновацион усулларини такомиллаштириш ва қўллаш орқали ўқувчиларни жисмоний тарбия ҳамда оммавий спорт билан мунтазам шуғулланишга ўргатиш, соғломлаштириш ва мактаб ўқувчиларини биринчи навбатда умумий жисмоний тайёргарликларини ва маълум бир спорт турига бўлган қизиқишларини рағбатлантириш, шуғулланувчиларнинг “жисмоний тарбия” фанини ўзлаштиришга кўмаклашиш, умумтаълим мактаб ўқувчилари ўртасида “Мақтаб спорти” фестиваллари ҳамда ҳар хил спорт турлари бўйича мусобақалар, шу жумладан “Мақтаб футбол лигалари” ни ташкил этиш ва ўтказиш тўғрисида ушбу Фармонларда қабул қилинди [1,2].

Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина олимлар томонидан ўрганилган. Масалан, Р.С.Саломов, Т.С.Усмонхўжаев, Е.Я.Бондаревский, Ф.Хўжаев каби олимларнинг ўрганишларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллигининг суствлиги аниқланган. Жисмоний тарбия дарсларининг таълим мазмунини бойитиш шакл ва методларига бағишлаб Ш.Х.Ханкелдиев, Л.И.Лубишева, В.М.Качашкин, Л.П.Матвеев, К.М.Махкамжонов, Р.С.Саламов, Е.А.Сейтхалилов, Т.С.Усмонходжаевлар илмий изланиш олиб борганлар.

Педагогика фани ҳам ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси, мунтазам олиб бориладиган соғломлаштириш машғулотларни ўтказиш орқали жисмоний тарбияга бўлган қизиқишини уйғотиш муаммолари ўз ечимини кутмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади. Миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқот ишининг вазифалари:

- мавзуга доир илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш;
- мактабдаги бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш;
- Миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ривожлантиришни тажрибада асослаш.

Тадқиқот услублари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлар, математик статистик услублар.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Тажриба Тошкент шаҳар Янгиҳаёт туманидаги 2 ва 303-сонли умум ўрта таълим мактабларида (80 нафар) бошланғич синф ўқувчиларида олиб борилди. Мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигини аниқлашда Л.П.Матвеев, Т.С.Усманходжаев, Р.С.Саломов, К.М.Махкамжонов, А.Н.Ливицкий каби олимлар ўзларининг илмий-тадқиқотларида ушбу масалада изланишлар олиб борганлар. Бироқ, ҳозирги замон назарияси ва амалиётининг жадал суъратларда ривожланиши ҳамда таълимга қўйилаётган талабларнинг ошиб бориши натажасида бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун замонавий методикалардан фойдаланишни талаб қилади [8,9].

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Жисмоний ҳаракат инсон учун, айниқса, болалик ва ўсмирлик босқичларида ҳаётининг зарур қўникма ва малакаларни шакллантириш даври ҳисобланади. Жисмоний ҳаракатларсиз ўқувчиларнинг жисмоний қобилиятларини етарли даражада ривожланмаслигига олиб келади. Ҳаракатни чеклаш ҳаётнинг ҳар бир босқичида ўзининг салбий таъсирини кўрсатади. Ўқувчиларнинг кўпчилиги кам ҳаракат ҳаёт тарзида бўлади. Соғлом бўлиш учун ҳаракат даражаси етарли бўлиши керак. Жисмоний ҳаракатсизлик эса ўқувчиларни тез чарчашга, ўсишини секинлаштиришига ва фанларни яхши ўзлаштиролмасликка олиб келади. Кўп ҳаракат қилган ўқувчиларда жисмоний ва руҳий такомиллашувга табиий интилиш вужудга келади. Ўқувчиларнинг тўлақонли ривожланиши учун ақлий ва жисмоний юклардан оқилона фойдаланиш катта аҳамиятга эга. Кун тартибида олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда улардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Шундан келиб чиқиб ўқувчилар жисмоний тарбиясига эътибор бериш лозим. Бу ўз ўрнида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликларига таъсир қилади. Тажриба гуруҳининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари натижалари 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал

Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича кўрсатган дастлабки ва якуний натижалари (n=Ў-60, Қ-20)

№	Машқлар	жинси	Дастлабки $\bar{d} \pm \sigma$	Якуний $\bar{d} \pm \sigma$	t	P
1.	30 метр (сония)	Ў	8,2±0,64	7,4±0,33	2,38	< 0,05
		Қ	9,4±0,38	8,2±0,38	2,07	< 0,05
2.	Арқонда сакраш (1 дақиқа)	Ў	17,3±0,81	24,6±1,72	2,84	< 0,01
		Қ	19,1±1,31	28,9±2,74	2,95	< 0,01
3.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Ў	93,8±8,74	109,7±3,95	2,72	< 0,05
		Қ	87,8±4,25	92,8±3,84	2,16	< 0,05
4.	Қўлларни олдинга чўзиб	Ў	9,8±0,76	16,5±0,93	3,51	< 0,01
		Қ	10,4±0,62	14,9±1,32	2,27	< 0,05

	Ўтириб туриш (марта)					
5.	Полга таянган холда қўлларни букиб ёзиш (марта)	Ў	2,8±0,63	5,9±0,91	2,93	< 0,01
		Қ	2,3±0,74	4,1±0,62	2,26	< 0,05

Олинган дастлабки ва якуний натижаларни таҳлил қилганимизда турган жойдан узунликка сакраш назорат машқи қуйидагича ўзгарган: бошланғич синф ўғил болаларда 15,9 см, қиз болаларда эса 14,8 см га ўсган бўлса, назорат гуруҳи ўғил болалар ўртасида 12,1 см.га қиз болаларда эса 12,2 см.га ортган. Шу билан бирга 1-синф қиз ва ўғил болалар ўртасида олинган натижалар паст бўлишига қарамадан, қиз болалар натижалари ўғил болалар натижалари билан деярли катта фарқ қилмайди. Бу эса шу синф ўқувчилари жисмоний тарбия жараёнларида қобилятларни ривожлантириш учун жисмоний машқларнинг нотўғри танланганлигидан далолат беради. Маълумки, мактаб жисмоний тарбияси, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини услубий ва педагогик нуқтаи назардан тўғри ташкиллаштириш учун мактаб ўқувчилари физиологияси ва психологиясини яхши билиш лозим, шуларга таянган ҳолда ҳар бир машғулот олдида аниқ вазифалар қўйилиши шарт. Дарс вазифалар сони 2-3 тадан иборат бўлиб, вазифаларга биноан асосий ҳаракатлар, машқлар ва ҳаракатли ўйинлар танланади. Танланган машқлар, биринчидан, асосий ҳаракатлар билан боғлиқ бўлиши лозим, иккинчидан, машқлар шуғулланувчиларнинг ҳолатига тўғри келиши талаб этилади. Шунингдек, бу машқлар ўқувчиларга оддий, тушунарли, таниш, бажара оладиган тартибда бо‘лиши керак.

Шундагина ўқувчиларда ҳаракат кўникмаси ҳосил бўлиши ва малакага айланишига эришиш мумкин. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши саломатликнинг асосий таркиби ҳисобланади. Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик сифати замонавий усул ва шаклларни қўллаган ҳолда жисмоний тарбия жараёнини педагогик жиҳатдан тўғри қўйилганлигига боғлиқдир. Биз тадқиқот гуруҳида миллий ҳаракатли ўйинлардан қўлингни бер, ҳамма ўз байроқчасига, икки яхоб, тўп қўшнига, кўз боғлаш, оқ айиқлар, номери билан чақириш, 1-2-3-4 ўйини, орол-ботқоқ-денгиз ўйинларидан жисмоний тарбия дарсларида фойдаландик.

Тадқиқотда олинган натижаларга кўра, ўқувчиларнинг тезкорлик машқларини бажаришга бўлган имкониятлари 10 сониядан 6,9 сониягача ошиб борди. Ўғил болаларда тезкорлик сифатлари, яъни 30м. га югуришда кўрсатилган натижалар бошланғич синф ўқувчилари ўртасидаги фарқ 0,9 сонияга ўсган. Қиз болаларда эса 0,7 сонияга тенг. Бу кўрсаткичлар ўқувчилар орасида тезкорлик машқларини бажаришда ўғил ва қиз болаларнинг кўрсатган натижалари бир-биридан унчалик катта фарқ қилмаслигини кузатилди.

Тажриба ва назорат гуруҳ ўқувчиларининг кўрсаткичларини таққослаш таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, бошланғич синф ўғил ва қиз болаларнинг кўрсатган натижалари педагогик тажрибадан сўнг сезиларли даражада ўсди. Бу эса тажриба гуруҳидаги ўғил болаларнинг натижаси назорат гуруҳидаги ўғил болаларга қараганда 1,1 сонияга

яхшиланганлигини кўрсатди ва 11,8 %ни ташкил қилди, қиз болаларда эса 1,2 сонияга ҳамда умумий 12,9 %га яхшиланганлиги аниқланди.

Хулоса. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили давомида шулар маълум бўлдики, бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги бўйича етарлича маълумотлар жуда кам. Бошланғич синф ўқувчиларда жисмоний тарбия машғулотларни ташкил этиш масалалари етарли даражада ишлаб чиқилмаган, педагогик жараён йўналишлари бўйича илмий тасдиқланган маълумотлар етарли эмас. Тажрибадан шу нарса аниқландики, бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражалари дастур талабларига мувофиқ эмас. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасида корреляцион боғлиқлик ўрта ва юқори даражаси борлиги аниқланди. Шу билан бирга 7 ёшдаги ўғил болалар ва 7 ёшдаги қиз болаларда ҳаракат тезлиги ҳамда чаққонлик, тезкор-куч сифатлари кўрсаткичлари ўртасида нисбатан паст даражада ўзаро боғлиқлик кузатилганлигини белгилаб ўтиш жоиз.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия жараёнига миллий ўйинлар (10-30%) ва мусобақа тарзидаги ўйин услубларини киритиш болаларда машғулотларга бўлган қизиқишни уйғотишга, уларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини оширишга ҳамда дастур материалларини янада мустаҳкам эгаллашга ёрдам берди.

REFERENCES

1. Bobomurodov A., Po'latova K., Siddiqova M. MAKTAB YO'LG'A BOLALARINING SHQQIQ MANORANINING O'ZIQ XUSUSIYATLARI //Fan va innovatsiyalar. – 2022. – Т. 1. – №. В4. – S. 368-374.
2. Бобомуродов А. Э. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА ЧАҚҚОНЛИК ҚОБИЛИЯТИ ЁШГА ОИД РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 45-47.
3. Бобомуродов А. Э. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА ЧАҚҚОНЛИК ҚОБИЛИЯТИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 36-37.
4. Бобомуродов А. Э. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА ЧАҚҚОНЛИК ҚОБИЛИЯТИ ЁШГА ОИД РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 45-47.
5. Shoyimardonov Sh. A., Bobomurodov A. E. TALABALARDA PEDAGOGIK MANORAT VA KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH. – 2023 yil.
6. Умаров Д.Х. «Теория и спорта». Учебник. Чирчик-2021 г. 220 с.
7. Khasanov, D. (2022). Efficiency of using national movement and action games at primary school. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2022(1), 185-193.
8. Xasanov, D. (2020). SOG 'LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY RIVOJLANISHNING UYG 'UNLIGI. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси менежерларининг касбий компетентлигини ошириш йўллари”.

9. Dilmurod, K. (2023). DEVELOPMENT OF ENDURANCE ABILITY OF 6TH CLASS PUPILS THROUGH TRACK AND FIELD EXERCISES AS AN AFTER-SCHOOL ACTIVITY. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(1), 305-313.
10. Хасанов, Д. Х. (2021). БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (5), 37-39.
11. Khasanov, D. (2023). METHODOLOGY OF DEVELOPING STRENGTH ENDURANCE OF SECONDARY SCHOOL CHILDREN. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(2).
12. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish va sport formasini takomillashtirish samaradorligi”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2023/6. ISSN 2181-7804. -B. 63-70. [13.00.00№16].
13. Курбанов X.X. “Структура тренировочных микроциклов, обеспечивающая стабильность спортивной формы в годовом тренировочном цикле”. Сборник научных трудов по материалам X международной научно-практической конференции. 1 июля 2020 год. -С. 66-69.
14. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholash mezonlarini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘llash samardorligi”. “Jismoniy tarbiya va sport sohasini muammolar, yechimlar va istiqbollar”. Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023 yil 12 aprel. -B. 88-95.
15. Xasanov, D. (2023). O‘rta sinf o‘quvchilarining chidamlilik qobiliyatini nafas olish mashqlaridan foydalanib rivojlantirish. *Sportda Ilmiy tadqiqotlar*.
16. Khasanov, D. (2022). Efficiency of using national movement and action games at primary school. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2022(1), 185-193.
17. Khasanov, D. (2023). Methodology of developing strength endurance of secondary school children. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6 (2).
18. Dilmurod, K. (2023). Development of endurance ability of 6th class pupils through track and field exercises as an after-school activity. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(1), 305-313.
19. Xasanov, D. (2023). Jismoniy tarbiya darslarida o‘rta sinf o‘quvchilarining kuch chidamliligini tarbiyalash. *Scienceweb academic papers collection*.
20. Xasanov, D. (2023). Chidamlilik qobiliyatini tarbiyalashning o‘ziga xos xususiyatlari. “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami.
21. Xasanov, D. (2022). O‘rta sinf o‘quvchilarini chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishning ahamiyati. “Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar”.
22. Хасанов, Д. Х. (2022). Жисмоний тарбия дарсларида 5-6 синф ўқувчиларининг чидамлилиги қобилиятини ривожлантириш. *Fan-Sportga*, (5), 79-82.
23. Arabov X.S. Yosh futbolchilar tezkorlik jismoniy sifatini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish samaradorligi. *Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali*. Toshkent-2021.

24. Arabov X.S. Futbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar” Xalqaro ilimiy-amaliy onlayn anjumani. Toshkent-2021.
25. Arabov X.S. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilarning tayyorgarlik jarayonini olib borish uslubi. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar” Xalqaro ilimiy-amaliy onlayn anjumani. Toshkent-2023.
26. Arabov X.S. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar”. Xalqaro ilimiy-amaliy onlayn anjumani. Toshkent-2023.
27. Shoyimardanov S. A., Bobomurodov A. E., Kazaqov R. T. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 425-434.
28. Umarov D. X. et al. USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1313-1321.
29. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛГОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
30. Умаров Д. Х. Даствлабкн тайёргарлик боскнчнда ёш гимнастикачиларнинг жисмоний снфатларнн рнвожлантнрнш технологиясн //Фан спортга. – 2007.
31. Умаров Д. Х., Холмуродов Л. З., Курбонов Х. Х. СПОРТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БОСҚИЧДА ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК НАЗОРАТ САМАРАДОРЛИГИНИ АСОСЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 354-362.
32. Умаров Д. Particularities of movement skills manifestation by young gymnasts at initial training stage //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 162-167.
33. Умаров Д. Х. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 22-24.
34. Умаров Д. Х. ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАШГУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН НАЗОРАТ АЛГОРИТМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ: Умаров Джемшид Хасанович, педагогика фанлари номзоди, профессор, жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти кафедраси мудири, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 5.
35. Умаров Д. Особенности проявления двигательных навыков молодыми гимнастками на начальном этапе подготовки //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 162-167.
36. Умаров Д. Х., Киенко А. Г. ВОСПИТАНИЕ КОНДИЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2020. – С. 338-342.

37. Умаров Д. Х., Киенко А. Г. Основы тренировки кондиционных (физических) качеств юных баскетболистов на этапе начальной подготовки //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 79-81.
38. Керимов Ф. А. и др. Информационная модель всесторонней оценки факторов риска состояния здоровья и спортивной формы высококвалифицированных спортсменов //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 19-28.
39. Умаров Д. Х., Бадалова Б. У. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ ПО НЕТРАДИЦИОННЫМ СРЕДСТВАМ //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – С. 88-91.
40. Умаров Д. Х., Бадалова Б. У. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ IMPROVEMENT OF POWER ABILITY DEVELOPMENT METHODS AT QUALIFIED ATHLETES //ББК 75.1 А-437. – 2019. – С. 254.
41. Умаров Д. Х. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МУРАККАБ МАШКЛАРГА УРГАТИШДА ХАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИ //Fan-Sportga. – 2018. – №. 4. – С. 16-21.
42. Умаров Д. Х., Бадалова Б. У., Низамов М. М. Методика развития скоростных способностей у юных бадминтонистов //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – С. 392-395.
43. Умаров Д. Х., Холмуродов Л. З. Укрепление здоровья учащихся младших классов при помощи физических упражнений //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – С. 775-777.
44. Усманходжаев Т. С., Умаров Д. Х., Ташназаров Д. Ю. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами народных игр с выходом на массовый спорт //Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – 2016. – С. 569-571.
45. Хуррамов Ж. К., Умаров Д. Х., Саламов Р. С. ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ //Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. – 2015. – С. 324-326.
46. Умаров Д. Х., Умаров М. Н. Сравнительный анализ профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся колледжа //Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8. – №. 3. – С. 24-27.
47. Umarov D. BRIGHT MANIFESTATIONS OF UZBEK PROSE OF THE SECOND HALF OF THE 20TH CENTURY //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 842-847.
48. Tojimatova Z., Umarov D. THE HISTORY AND DEVELOPMENT OF" WOMEN'S LITERATURE" IN LITERARY STUDIES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1099-1103

49. Умаров Д. Х., Мусаев Б. Б. Сравнительный анализ структуры нагрузки перспективных юных гимнастов в соревновательном макроцикле //Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8. – №. 3. – С. 28-31.
50. Kerimov F. et al. Possible associations of 25 (OH) vitamin D status with upper respiratory tract infections morbidity and overtraining syndrome among elite wrestlers //Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Т. 19. – С. 2177-2184.