

**5-7 YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARI
JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKILLANTIRISH USLUBIYOTI**

Salixova G.X.

Kenjayeva X.A.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O‘zbekiston.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11002082>

Annatsiya. Mamlakatimizda yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qadriyatli munosabatlarni shakllantirish jarayonlarini ilmiy qonuniyatlar doirasida tadqiq etib borish lozim.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta‘lim, mashg‘ulot, so‘rovnoma, harakat faolligi, kompetensiya, salomatlik, funksional ko‘rsatkich.

**METHODOLOGY OF SHAPING THE PHYSICAL FITNESS OF 5-7 YEAR OLD
CHILDREN DURING PHYSICAL TRAINING**

Abstract. The processes of formation of valuable relations between young people in our country for physical education and sports should be studied within the framework of scientific laws.

Keywords: preschool, training, questionnaire, movement activity, competence, health, functional indicator.

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.**

Аннотация. В нашей стране необходимо в рамках научных закономерностей исследовать процессы формирования ценностного отношения к физическому воспитанию и спорту у молодежи.

Ключевые слова: дошкольное образование, обучение, анкета, двигательная активность, компетентность, здоровье, функциональный показатель.

Maktabgacha ta‘lim boshqaruv tizimini modernizatsiya qilish alohida ehtiyojga ega bo‘lgan bolalar uchun mo‘ljallangan ta‘lim faoliyati, ota-onalar bilan hamkorlik, maktabgacha yoshdagi bolalarga ta‘lim berishda kompetensiyaviy yondashuvlar asosida ta‘lim-tarbiya jarayonlarini tashkillashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ham yetarli emasligini ko‘rsatmoqda.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy harakat faolligini oshirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tarbiya vositalarini hamda maktabgacha ta‘lim tizimiga har tomonlama yetuk va sog‘lom avlodlarni yetkazib berish lozim.

Jahon va mamlakatimiz olimlarning fikricha jismoniy tarbiya va sportdan oqilona foydalanish uni odatga aylantirish orqali qadriyatli yondashuvni barcha munosabatlar qadriyatlar asosida tashkil qilishini vujudga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham mamlakatimizda yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qadriyatli munosabatlarni shakllantirish jarayonlarini ilmiy qonuniyatlar doirasida tadqiq etib borish oldimizda turgan muhim vazafalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Salomatlik - bu shaxsning asosiy xususiyatlari ma‘naviyati, tafakkuri, hayotiylik darajasini, organizmning tabiiy muhitda barqarorligini, biologik va ijtimoiy talablarini amalga

oshirish imkoniyatlarini belgilaydigan sifat ko'rsatkichidir. Inson salomatligini muhofaza qilish, sog'lign saqlash - davlatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarini salomatlik indeksini aniqlash maqsadida 36-mtt bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotiga qatnashish jurnallari hamshira, tarbiyachi bilan birgalikda tarbiyalanuvchilarni yil davomida kasal bo'lmagan bolalar, yil davomida tez-tez kasal bo'ladigan bolalar va yil davomida umumiy kasal bo'lgan bolalar o'rganildi. Natija esa quyidagicha:

1. Yil davomida tez-tez kasal bo'ladigan bolalar **15,12 %**;
2. Yil davomida kasal bo'lmagan bolalar **12,6 %**;
3. Yil davomida kasal bo'lib mashg'ulotlarga kelmaganlar **56,15%**.

Natijalardan so'ng maktabgacha ta'lim tashkiloti mutaxassisarlari salomatlik kengashi a'zolari bilan birgalikda tarbiyalanuvchilarning ota-onalari uchun anketa savollari ishlab chiqildi hamda ularga o'z fikr-mulohazalarini bildirish uchun taklif etildi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining 117 nafar ota-onalari ishtirok etdilar

1. Farzandingiz bilan ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarasizmi?
2. Farzandingiz bilan chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirasizmi?
3. Farzandingiz sport to'garaklariga boradimi?
4. Farzandingizni to'g'ri ovqatlanishini ta'minlaysizmi?
5. Dam olish kunlarida farzandingiz bilan qanday sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni amalga oshirasiz?
6. Maktabgacha ta'lim tashkilotiga farzandingiz bilan piyoda qatnaysizmi?
7. Farzandingiz tishlarini ertalab va yotishdan oldin yuvadimi?
8. Farzandingiz soat nechchida kechki uyquga yotadi?
9. Honadoningizda sport anjomlari mavjudmi? Qaysilar tagiga chizing: bolalar sport majmuasi, velosiped, skuterbord, rolik, to'p, arg'amchi, halqa, badminton
10. Maktabgacha ta'lim xodimlari bolaning sog'lig'i va jismoniy tarbiyasiga g'amxo'rlik qilishlarida nimalarga alohida etibor berishlari kerak?

Birinchi savolga ota-onalarning 29,06 %i (34 kishi) ularning oilasida ertalab mashqlar bilan boshlanadi deb javob berdi. Shunga ko'ra, oilalarning 70,94 %i (83 kishi) ertalab mashq qilmaydi.

Ikkinchi savol bo'yicha ota-onalarning 31 tasi (26,50 %i) chiniqtirish tadbirlari oilalarda amalga oshiriladi, deb javob berdi; Ota-onalarning 87 tasi (74,36 %i) chiniqtirish tadbirlarini o'tkazmasliklarini aytdi.

Uchinchi savol maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilarining 21,37 %i (25 kishi) sport seksiyalari (futbol, badiiy gimnastika, suzish, karate, raqs) bilan shug'ullanadi; Bolalarning 69,23 %i (81 kishi) hech qanday sport to'garaklariga bormaydi.

To'rtinchi savol bo'yicha, so'rovda qatnashgan oilalarning 39 tasi (33,33 %) sog'lom ovqatlanishga rioya qilishga qiynalishadi (ular turli shirinliklar, fast-fydlar, tez tayyor bo'ladigan taomlar va hokazoni tanlashadi); Ota-onalarning 79 tasi (67,52 %i) sog'lom ovqatlanishga harakat qilishadi.

Beshinchi savol Dam olish kunlarida oilalarning 55,56 % i (65 kishi) doimiy ravishda farzandi bilan bog'da, o'yin maydonchasida yoki qishloqda sayr qilish uchun vaqt topadilar;

Oilalarning 45,30 %i (53 kishi) passiv turmush tarzini olib boradi.

Oltinchi savolga So‘rovda qatnashgan ota-onalarning 38 tasi (32,48 %i) toza havoda farzandi bilan piyoda bog‘chaga boradilar va qaytib keladi; Ota-onalarning 80 kishi (68,38 %i) transportni afzal ko‘radi.

Yettinchi savolga 8,55 % (10 ta) bolalar yotishdan oldin tishlarini yuvadilar; 92,31% (108 ta) bolalar tishlarini faqat ertalab yuvadilar.

Sakkizinchi savolga bola soat nechada yotadi” degan: ota-onalarning 43 tasi (36,75 %) soat - 20:00 da; 27 tasi (23,08 %) - 21:00 da; 18 tasi (15,38 %) - 21:30 da; 20 tasi (17,09 %) - 22:00; 11 tasi (9,40 %) 23:00 dan keyinroq bolalar uyquga ketishadi javob berdilar.

To‘qqizinchi savolga: Uyingizda qanday jismoniy tarbiya va sport anjomlari bor degan bolalardan 7,69 % i (9 tasi) sport majmuasi, 67,52 % i (79 tasi) velosiped, 25,64 % i (30 tasi) skuterbord, rolik, 100 % i (117 tasi) to‘p, 27,35 % i (32 tasi) arg‘amchi, 18,80 % i (22 tasi) halqa, 5,98 % i (7 tasi) badminton mavjudligini ta’kidlaganlar.

O‘ninchinchi savolga “Maktabgacha ta’lim tashkiloti xodimlari bolaning sog‘lig‘i va jismoniy tarbiyasiga g‘amxo‘rlik qilishda quyidagilarga alohida e’tibor berishlari kerak” degan javoblar orasida: 82 respondent (70,09 %) to‘g‘ri ovqatlanishga, 10 tasi (8,55 %) mashg‘ulotlar bolaning sog‘lig‘iga yondoshgan holda o‘tilishi, 15 tasi (12,82 %) sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, 12 ta respondentlar (10,26 %) gigienaga rioya qilish deb fikr bildirganlar.

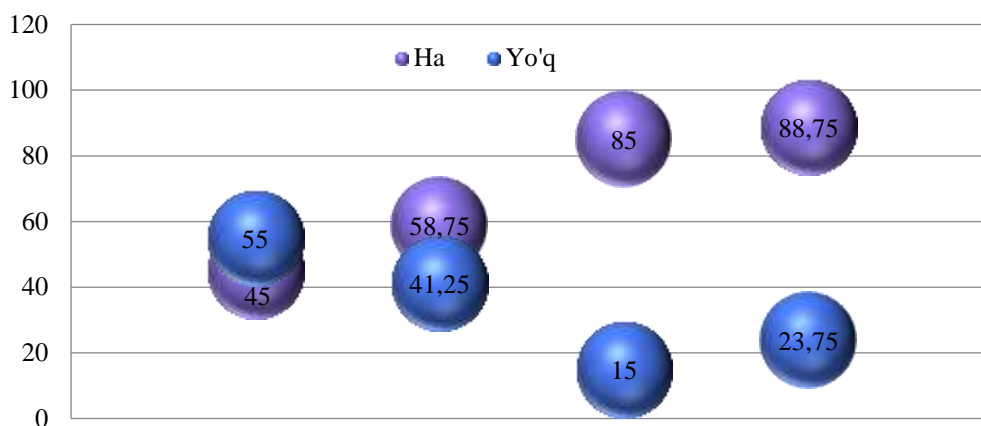
2) Maktabgacha ta’lim tashkiloti katta va tayyorlov guruhi ota-onalaridan (jami 80 nafar) iborat respondentlar fikr-mulohazalarini bildirish uchun taklif qilingan anketa savollari quyidagicha holatni tashkil etdi.

Birinchi savolga: “Maktabgacha yoshdagi bolalarda yassioyoqlik tashxisini bilasizmi?” degan savolga respondentlar umumiy sonining yarmidan ko‘prog‘i, 44 nafar ya’ni 55 % “Ha”, 45 % 36 nafar “Yo‘q”, deb ma’lum qilganlar.

Ikkinchi savoliga: javob bergan respondentlarning umumiy sonining 33 nafari 41,25 % yassioyoqlikni tashxisini aniqlash usullarini bilishlarini, 47 nafari 58,75% bilmasliklarini bildirganlar.

Uchinchi savoliga: javob bergan respondentlarni 68 nafari 85% yassioyoqlikni tashxisini aniqlangach qanday choralarini ko‘rishni bilishlarini, 12 nafari 15% bilmasliklarini va tekshirishlari mumkinligini bildirganlar.

To‘rtinchi savolga: “Maktabgacha yoshdagi bolalarning yassioyoqlikning oqibatlarini bilasizmi?” to‘rtinchi savoliga respondentlarning 71 nafari 88.75% “Yo‘q”, 19 nafari 23,75% “Ha”, deb javob kiritgan. So‘rovnomada ishtirok etgan respondentlar – ota-onalarining javoblari tahlili 3.1- jadvalda keltirilgan.



So'rovnomada ishtirok etgan respondentlar (ota-onalar) ning javoblari tahlili (foizlarda).

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining eng muhim vazifalaridan - tarbiyalanuvchilarning salomatligini saqlash, jismoniy va funksional jihatdan to'g'ri rivojlanishini ta'minlash va hayotiy zarur ko'nikmalarni shakllantirishdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda kun davomida harakat faolligi 2-3 yoshli bolalar 6-9 ming qadam, 4 yoshda 10-12 ming qadam, 5-6 yoshda 12-15 ming qadamni tashkil qilish kerak. Biz 20 daqiqa davomida bolalar qadam sonini hisoblaganimizda tajribadan oldin nazorat guruhida 505,83 qadamni tashkil qildi, tajriba guruhida esa 502,75 qadamni tashkil qildi. So'ng biz tomonimizda "Quvnoq qadamlar" innovatsion texnologiyamiz ishlab chiqildi. Mazkur texnologiya tarbiyalanuvchilarni mayda va yirik matorikalarini rivojlantirishga, oyoqda joylashgan biologik faol nuqtalarga ijobiy ta'sir ko'rsatib bolalar salomatligini yaxshilashga qaratilgan. "Quvnoq qadamlar" karuselining tuzilishi: diometri 1,5 metr aylana. Aylanalar 30 smdan 4 qismga vertikal qilib ajratilgan: Birinchi aylana mayda yassi 0,3-0,5 santimetrli yassi toshchalardan iborat.

-Ikkinchi aylanaga 0,3-0,7 santimetrli yarim doira shaklidagi taxtachalar joylashtirib chiqilgan.

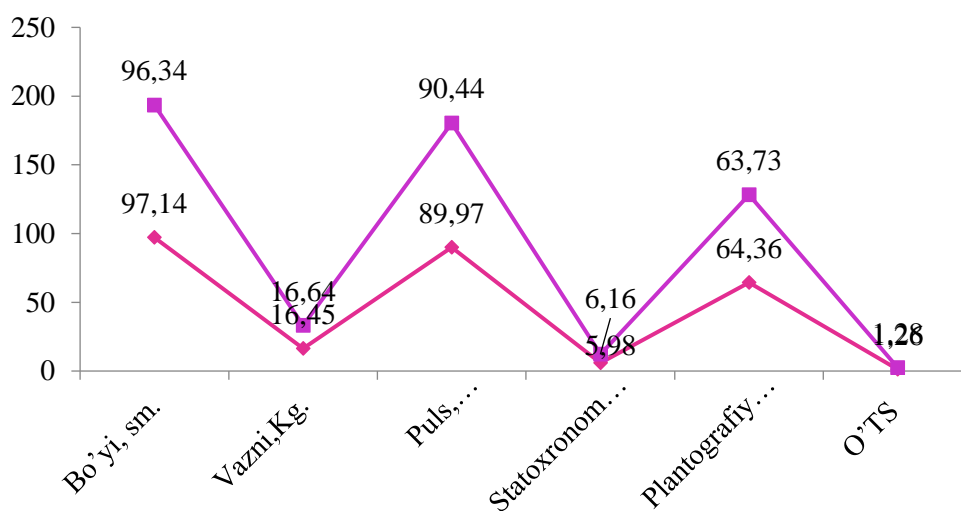
-Uchinchi aylanadan esa magnitlar joy olgan. Ushbu karusel tarbiyalanuvchilarni o'z kuchlari bilan harakatlantiriladi. Mazkur karusel orqali bolalarda oyoqlarida joylashgan biologik faol nuqtalarga ijobiy ta'sir etish (biologik faol nuqtalarga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun nuqtalarga kamida 2 daqiqa ta'sir ko'rsatish lozim), yassioyoqlikni oldini olish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, chiniqtirish, yirik matorika hamda mayda matorikasini rivojlantirishgaga erishishimiz mumkin.

1-jadval

Pedagogik tadqiqot boshida nazorat (NG, n=63) va tajriba (TG, n=63) guruhleri sinaluvchilarining funksional ko'rsatkichlari statistik xususiyatlarini solishtirish.

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
Bo'yi, sm.	97,14	10,34	10,64	96,34	10,57	10,97	0,43	>0,05
Vazni, Kg	16,45	1,42	8,63	16,64	1,49	8,95	0,73	>0,05

<i>Puls, zarba/daq</i>	89,97	10,47	11,64	90,44	10,79	11,93	0,25	>0,05
<i>Statoxronometriya, s.</i>	5,98	0,76	12,71	6,16	0,80	12,99	1,29	>0,05
<i>Plantografiya, %</i>	64,36	8,83	13,72	63,73	8,89	13,95	0,40	>0,05
<i>O‘TS</i>	1,26	0,16	12,70	1,28	0,17	13,28	0,68	>0,05



Guruhda testlar bo'yicha o'rtacha nisbiy o'sish 1,35 % 5-6 yoshli bolalardan dastlabki olingan natijalar quyidagichani tashkil qildi: tajriba guruhida o'rtacha o'sish 63,73 % plantografiyada, stataxronometriyada 6,16%, spirometriya 1,28 %, nazorat guruhi bo'yicha 64,36 % plantografiyada, stataxronometriyada 5,98%, spirometriya 1,26 % tashkil qilgan.

Dastlabki olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki tajriba va nazorat guruhida o'sish ko'rsatkichlari 0,02% ga farq qilinishi qayd qilindi. Nazorat va tajriba guruhlaridan antropometriya olingan bo'yicha bo'y o'sish ko'rsatkichlari bo'y o'sish tajriba guruhida 96,34% nazorat guruhida esa 97,14% ; vazn ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhi 16,64% nazorat guruhida esa 16,45%; Yurak qisqarish chastotasi bo'yicha tajriba guruhida o'rtacha o'sish ko'rsatkichlari 90,44 % nazorat guruhida esa 89,97 % ni ko'rsatdi.

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilarining o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari uchun hisoblangan korrelyatsiya koeffitsientlari qiymatlarini 17,70% va 23,62% intervalida joylashganligi va bu qiymatlar gradatsiyaning qoniqarli bo'limining yuqori va qoniqarsiz qismining quyi qismida joylashganligi, nazorat va tajriba guruhlardagi natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqini turli ($P > 0,05$ dan $P > 0,05$ intervalidagi) ahamiyatlilik darajalarida statistik ishonchsiz ekanligi o'rganilgan yoshdagi bolalar uchun pedagogik tajribani uslubiy jihatidan to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

REFERENCES

1. Salixova G.X. “13-15 yoshli o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida rivojlantirish uslubiyati” Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnal. №5. 2023-yil. 48-52 b
2. Salixova G.X. “Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish” “Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. Chirchiq sh. 2023 yil noyabr 145-147 b
3. Salikhova.G.Kh “Using selection exercises directions to increase physical preparedness of schoolgirl in extra-course classes” Current research journal of pedagogics, 4(08), p 71–80.
4. Kenjayeva X.A “5-7 yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash samaradorligi” “Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. Chirchiq sh. 2023 yil noyabr
5. Kenjayeva X.A “5-7 yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish usullari” “Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami
6. “Methodology for increasing movement activity of preschool children” AMERICAN Journal of Public Diplomacy and International Studies.
7. Khurshid Kurbonov. “The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions”. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. P. 173-186. [13.00.00№22].
8. Khurshid Kurbonov. “The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distance runners”. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(1): 38-43 <https://ejss.uz>.
9. Qurbonov X.X. “Yillik tayyorgarlik siklida uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirish”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2020/3. -B. 28-31. [13.00.00№16].
10. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillar tahlili”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/2. ISSN 2181-7804. -B. 19-21. [13.00.00№16].
11. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/8. ISSN 2181-7804. -B. 28-32. [13.00.00№16].
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 чидамлилик қобилиятини ривожлантириш. *Fan-Sportga*, (5), 79-82.
23. Arabov X.S. Yosh futbolchilar tezkorlik jismoniy sifatini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish samardorligi. *Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali*. Toshkent-2021.
24. Arabov X.S. Futbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar” Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani. Toshkent-2021.
25. Arabov X.S. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilarning tayyorgarlik jarayonini olib borish uslubiyati. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar” Xalqaro ilmiy-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 ilmiy-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 ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚўЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.

30. Умаров Д. Х. Дастлабки тайёргарлик боскичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси //Фан спортга. – 2007.
31. Умаров Д. Х., Холмуродов Л. З., Курбонов Х. Х. СПОРТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БОСҚИЧИДА 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 МАШҒУЛОТ 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.