

MAKTABDA, DARSDA VA DARS DAN TASHQARI VAQTD A QO`LLANILADIGAN XALQ HARAKATLI O`YINLARINING TASNIFI

B.Nurmatov

QDPI Sport va harakatli o`yinlar kafedrası o`qituvchisi

Annotatsiya: Maktabda, darsda, darsdan tashqari vaqtda qo`llaniladigan xalq harakatli o`yinlar va jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir me`yorda ro`g`ri foydalanish, darsni puxta o`tish. O`qituvchi o`quvchilarni darsga aktiv qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma o`quvchilarga beriladigan topshiriqlarning bir me`yorda bo`lishiga erishishi lozim.

Kalit so`zlar: Maktab kechalari va bayramlar, O`rta yoshdagi o`quvchilar, o`yin, bolalar, To`p, Kichik yoshdagi, Katta yoshdagi o`quvchilar uchun o`yinlar.

O`qituvchi har bir darsda bola organizmiga har tomonlama ta`sir etib, turli mashq va harakatli o`yinlarni tanlashi, shuningdek, o`yinlarni o`tkazish metodikasini o`zgartirib turishi zarur. Darsda, shuningdek turli o`yinlarni o`tkazish jarayonida o`rganiladigan materialning metodik jihatdan izchil bo`lishiga e`tibor berilishi lozim. Bu, birinchidan, darsning ta`lim-tarbiyaviy vazifalarini to`g`ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarining to`la o`tilishiga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me`yorda to`g`ri olib boorish imkonini beradi.

Agar dars boshida yoki o`rtalarida zo`r e`tibor berishni va moslashtirilgan murakkab harakatlar qilishni talab etadigan o`yin va mashqlar o`tkazilgan bo`lsa, dars oxirida o`quvchilarning charchagan organizmini birmuncha tinch holatga keltirishga yordam beradigan o`yin va mashqlarni o`tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalar diqqatini to`plash uchun "O`ylab top" yoki "Tezda hamma joy-joyiga", "Man qilingan harakat" singari o`yinlar o`ynalgan bo`lsa, darsning asosiy qismida yanada harakatchanroq o`yinlarni – "Quvnoq bolalar", "Qoch bola, kalxat keldi" kabi o`yinlarni o`tkazish tavsiya etiladi.

O`rta yoshdagi o`quvchilar bilan darsning asosiy qismida "Cho`pon, qo`y va bo`ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o`yinlarni o`tkazish tavsiya qilinadi. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli "Pat", "Pr-r-r..." (qush uchishini eslatadigan tovush) va boshqa shular kabi o`yinlarni o`tkazish lozim.

Agar butun dars davomida faqat o`yin materiallaridan iborat bo`lsa, serharakatli o`yinlarni kam harakatli o`yinlar bilan, aksincha bir xil xarakterdagi o`yinni ikkinchi xil xarakterdagi o`yin bilan navbatma-navbat almashtirib o`tkazish kerak. Agar o`qituvchi sport turlaridan biri texnikasining ayrim elementini o`yin yordamida

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

bolalarga o'rgatish yuzasidan o'z oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadigan bo'lsa, u o'yin materialining mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab chiqishi zarur.

Masalan, "Topni onaboshiga berma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olishni o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu vazifani faqat shu o'yinlarni o'ynash usuli bilangina hal etib bo'lmaydi. Chunki oynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, texnika elementlarining to'g'ri bajarilishiga rioya qilinmaydi. Agar bu vazifa tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yin-estafeta yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tazavermasdan, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmining imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xil o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib boorish kerak. Hushyor o'qituvchi ayrim bolalardagi charchash belgilarini (rang o'chishini, harakatlardagi sustlik va o'yinni davom ettirishni sitamaslikni) hamma vaqt osongina sezadi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir me'yorda ro'g'ri foydalanishdir. Bunday qilish darsni puxta o'tish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsga aktiv qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlarning bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim.

Bunga har bir o'yin va har bir qatnashchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun beriladigan vaqtni qisqartirish lozim. O'yin paytida o'yin qoidalarini buzgan qatnashchilarni o'yindan chiqarib yuborishga emas, balki, yaxshisi, ularga jarima ochkolari berishga e'tibor berish kerak. O'yinning bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun, unga oldindan yaxshilab tayyorgarlik ko'rish zarur. O'yin o'tkaziladigan joy va asbob-uskunalarni oldindan tayyorlab qo'yish lozim.

O'qituvchi sport bazasining imkoniyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, maktab dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin. Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitida ikkinchi chorakdan boshqa barcha choraklarda mashg'ulotni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq, yaxshi ob-havo sharoitiga mo'ljallangan "Dasta chikaldak", "Oq tosh", "Qoziq o'yini", "Tegizsang minasan", "Bayroq uchun kurashish" singari o'yinlarni rejalashtirganda ehtiyot uchun bu o'yinlar o'rniga binoda o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni ham mo'ljallab qo'yish darkor.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Har bir chorak oxiri uchun belgilangan nazorat mashqlarga bog‘lab turli jismoniy mashqlar kompleksidan iborat bo‘lgan o‘yinlarni kiritish lozim. Bunday o‘yinlar o‘quvchilarning tayyorgarligini, orttirgan malakasini hamda ular harakatlarining tezligi va uyushqoqligini tekshirishga yordam beradi. O‘yin vaziyatida taktik fikr yuritishni o‘stirish uchun o‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda, bolalarga o‘yinningayrim texnik usullarini o‘rgatishda o‘yinga “raqib” o‘yinchini kiritish kerak. Bolalar uchun harakatli o‘yinlarning roli ularda muayyan jismoniy xislatlar hosil qilish va bu xislatlarni o‘stirish bilangina chegaralanmaydi. Harakatli o‘yinlardan bolalarni intizomli qilib tarbiyalash va jamoada o‘zini to‘g‘ri tuta bilishga o‘rgatish uchun ham foydalanish mumkin. Xuddi mana shunday kollektivda bolalar birgalikda harakat qilish va o‘z o‘rtoqlariga yordam berishga o‘rganadilar.

I-IV sinf o‘quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maqomda yurish ko‘nikmalarini hosil qilish uchun jo‘r bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarni (doira bo‘lib aylanib o‘yinga tushib, ashula aytib o‘ynaladigan o‘yinlar), musiqaga jo‘r bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarni, shuningdek, aytib turilgan she‘r vazniga moslashtirib o‘ynaladigan o‘yinlarni tanlash lozim.

Shu maqsadda, “Musiqaga jo‘r qilib yurish”, “Karusel”, “O‘ylab top”, “Kimning ovozi” singari mashhur o‘yinlardan, shuningdek, “O‘razan-bo‘razan”, “Pat”, “Pr-r-r...”, “Oq terakmi, ko‘k terak” kabi milliy o‘yinlardan foydalanish mumkin.

Bu o‘yinlar juda oddiy bo‘lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, ayniqsa, darsning boshlari va oxirlarida muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Turli xil harakatlarda bolalarda ijodiy xayol va mustaqillikni o‘stirishga yaxshi yordam beradigan “Pr-r-r...”, “Pat”, “Kim keldi” singari syujetli o‘yinlarni tanlash va o‘tkazish ham juda muhimdir. Agar darsda bir qancha o‘yin o‘tilsa, ular turli xarakterda bo‘lishi, ularga kiritiladigan mashqlar va harakat elementlari bir xil bo‘lmasligi lozim. O‘qituvchi har bir darsning konkret vazifasini nazarda tutib birorta harakatli o‘yinning asosiy vazifasini aniqlashi kerak.

I-IX sinf o‘quvchilari uchun o‘yinlar. Kichik yoshdagi (7-10 yoshdagi) o‘quvchilar uchun o‘yinlar-Bu yoshdagi bolalar uchun harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi bo‘lib hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o‘yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko‘proq o‘rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o‘yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o‘zlashtiradilar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o‘rgatish uchun alohida mashg‘ulot o‘tkazilganda o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan vazifa amalgam oshirilmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, ko‘rsatish berish, bajarish va uning qanday bajarilganligini aniqlash, xatolarni tuzatish bolalar

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

uchun juda zerikarli bo‘ladi. Agar bu vazifani hal qilish uchun “Bo‘ri zovur ichida” o‘yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

III-IV sinflar uchun harakatli o‘yinlarniasosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o‘tkazish tavsiya etiladi, chunki dastur meteriali darsning kirish qismida saf mashqlarini o‘tkazishni talab qiladi. O‘yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg‘itish mashqlariga alohida e‘tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o‘rtacha murakkab o‘yinlarni o‘tkazish bilan birga, agar kollektiv yetarli darajada tayyorlangan bo‘lsa, ancha murakkabroq, ya’ni jamoalarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlarni ham o‘tkazish mumkin.

Jamoa o‘yinlari yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilikni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi. Jismoniy ratbiya darslari ko‘pincha turli o‘yinlardan tarkib topgan bo‘ladi va bundan tashqari darsga gimnastika hamda sport o‘yinlarining asosiy turlari – basketbol va voleybol ham kiritiladi.

O‘qituvchi harakatli o‘yinlar yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli o‘tkazadi va bu bilan III-IV sinf o‘quvchilarida harakat ko‘nikmalarini hosil qiladi.

III-IV sinf o‘quvchilari harakatli o‘yinlarga qatnashganlarida ularning aktiv harakatlari anchagina tartibli va aniq bo‘lib qoladi.

9-10 yoshli bolalarning o‘yinlari birmuncha murakkablashtiriladi.

Agar o‘qituvchi sportning biror turi cohasida o‘quvchilarda harakat ko‘nikmalarini hosil qilish yuzasidan o‘z oldiga muayyan vazifa qo‘yadigan bo‘lsa, unda ayrim darslar shu vazifani bajarishga yordam beradigan o‘yinlardan iborat bo‘lishi mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, o‘yin darsini o‘tkazish o‘quvchilardan o‘yin harakatlarining ba’zi ko‘nikmalariga ega bo‘lishni talab etadi.

Yaxshisi darsga bolalarga notanish bo‘lgan o‘yinlarni kiritmaslik kerak. O‘yin darslari zo‘r tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lishi bilan bir vaqtda ilmiy jihatdan kamchiliklardan ham holi emas. Bunga o‘yinlarni o‘tkazish jarayonida o‘ynovchilarda hosil bo‘layotgan ko‘nikmalarni kuzatib va nazorat qilib borishning qiyinlashuvi sabab bo‘ladi.

O‘yin darslarini har o‘quv choragining oxirgi o‘n kunliklari mobaynida o‘tkazish maqsadga muvofiqroq bo‘ladi, chunki shunday qilish o‘qituvchiga bolalarda biror harakat ko‘nikmalari qanchalik hosil bo‘lganligini aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o‘yinlar III-IV sinf darslarida ham kattagina o‘rin oladi. Bu sinflarda ular jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va mustahlamlash uchun xizmat qiladi. Darsning butun asosiy qismi muayyan vazifani hal qilishga, masalan, basketbol o‘yini texnikasining asosiy elementlarini o‘rgatishga

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

qaratilgan o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, bunday darslarning kirish qismida "To'plar poygasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi. O'yinlardan foydalanishda o'yin texnikasining u yoki boshqa elementlari qanchalik tez bajarilishigagina emas, balki ularning bajarilish sifatiga ham alohida e'tibor berish zarur.

Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar. Shu yoshdagi o'quvchilar uchun darsga kiritiladigan harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi. Ammo shu yoshdagi bolalar uchun tog'ri keladigan harakatli o'yinlar ham o'tkazib turiladi. O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazganda V-IX sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ular organizmining tezroq o'sishi bilan xarakterlanishini unutmasligi lozim. Shuning uchun darsda o'yinlar tashkil qilish va o'tkazish paytida hamda mashg'ulotlar vaqtida o'yin materiallarining asta-sekin va har tarafлама o'tilishini hisobga olish zarur. O'yin jarayonida haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmaslik lozim. Bu yoshdagi o'quvchilarning har biriga individual muomala qilish muhim ahamiyatga egadir.

V-IX sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlarning miqdori ancha kam bo'ladi. Bu yoshdagi o'quvchilar uchun foydalaniladigan o'yin materiallarining hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi. Bu sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar tashkiliy tuzilishi jihatidan ham, harakatlarining mazmuni jihatidan ham bit muncha murakkabroq bo'ladi. Cgjh elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi.

V-IX sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarga bironta murakkab sport o'yinini o'rgatishga zamin tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi bir o'yinlar kiritish mumkin.

Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinlarda bironta sport o'yini texnikasi va taktikasining elementlari taraqqiy ettiriladi va takomillashtiriladi.

Ishlab chiqilgan metodikaga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, ta'til oldidan me'yoriy nazoratlarga baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, orttirilgan ko'nikmalarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan dars asosiy qismining oxirlarida foydalanish mumkin.

Hozirgi dasturlarning talablari yuqori sinf o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadi. VIII-IX sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarish

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

xarakteridagi ishlar bilan shugʻullanadilar. Bu hol ulardan harakatli oʻyinlar uchun ajratilgan vaqtni ehtiyot qilish va tejashni talab etadi. Bunday sharoitda jismoniy tarbiya darslariga va jismoniy tarbiya boʻyicha oʻtkaziladigan boshqa mashgʻulotlarga yetakchilik oʻrinning berilishi tabiiydir.

Katta yoshdagi oʻquvchilar faoliyatida harakatli oʻyinlar kam oʻrin oladi. Ular asosan har xil sport turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari bilan shugʻullanadilar. Agar harakatli oʻyinlar darsga kiritilsa ham undan sportning har xil turlari sohasida orttirilgan harakat koʻnikmalarini takomillashtirish va mustahkamlashgina nazarda tutiladi.

Demak, oʻqituvchi oʻyinni oʻtazish jarayonida oʻyin harakatlarining bajarilishini alohida eʼtibor bilan kuzatishi lozim.

Mazkur yoshdagi oʻquvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina oʻrin beriladi. Bundan koʻrinib turibdiki, darsga kiritiladigan oʻyinlar harakatlarning biror elementlarini agallashga yordam beradigan mashqlardan iborat boʻlishi kerak. Agar darsning asosiy qismiga sport oʻyinlaridan birortasi kiritilgan boʻlsa, darsning kirish qismida mana shu sport oʻyining taktikasi va texnikasiga oʻzining ayrim harakatlari bilan mos keladigan harakatli oʻyinlardan bittasini oʻtkazish juda muhim ahamiyatga ega boʻladi.

Darsning yakunlovchi qismiga kiritiladigan harakatli oʻyinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zoʻr berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlashtirishdan iboratdir. “Oʻylab top”, “Man qilingan harakat” singari oʻyinlar, diqqatni sinash uchun oʻtkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni hal qilishga yordam beradi.

Tanaffus vaqtida oʻtkaziladigan oʻyinlar. Tanaffus vaqtlarida oʻyinlar oʻtkazish tarbiyaviy va gigiyena jihatidan katta ahamiyatga egadir. Oʻquvchilar yozda maktab yonidagi maydonchada, qishda esa sport zallari va koridorlarda oʻynashni yaxshi koʻradilar. Tanaffus vaqtlarida koʻpincha boshlangʻich sinf oʻquvchilarining oʻzlari har xil oʻyinlar oʻtkazadilar. Ana shunday paytlarda yetakchilar yoki yuqori sinf oʻquvchilari ularga yordam berishlari kerak. Agar oʻtkaziladigan oʻyinlar bolalarga oldindan tanish boʻlsa, u tanaffus paytida yanada qiziqarliroq oʻtadi. Oʻtkaziladigan oʻyinlar mazmuni va qoidalari jihatidan murakkab boʻlmasligi lozim. Shu bilan bir vaqtda bu oʻyinlar turli yoshdagi oʻquvchilarning qoʻlidan keladigan boʻlishi kerak. Oʻquvchilar oʻyin jarayonida oʻzlarini erkin sezishlari lozim. Ortiqcha kuch sarflash va hayajonlanishga yoʻl qoʻymaslik darkor.

Kichik yoshdagi oʻquvchilarga “Pat”, “Pr-r-r...”, “Mushuk va sichqon”, “Boʻsh joy” singari oʻyinlar juda mos keladi. Tanaffus vaqtida oʻynaladigan oʻyinlarni dars

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

boshlanishiga 2-3 minut qolganda tamomlash kerak. Bunday qilish mashg'ulot boshlanishi oldidan bolalarning diqqatini bir yerga to'plash imkonini beradi.

Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar. Maktabda sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda tetik va quvnoq kayfiyat yaratish uchun eng ta'sirli tadbir bo'lib hisoblanadi. Maktabning bunday tadbirlariga kiritiladigan o'yinlar aktiv dam olish vositasigina bo'lib qolmasdan, butun maktab jamoasining jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim-tarbiya va sport ishlarini yakunlovchi ko'rsatkich hamdir. Bundan tashqari, turli o'yinlar va sportchilarning chiqishlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ko'plab jalb qilish imkonini beradi. Bu ishlarni qiziqarli qilib o'tkazish uchun puxta tayyorlanish – o'yin o'tkaziladigan joyni, asbob-uskunalar va turli qurollarni tayyorlab qo'yish lozim. Bunday marosimlarda ko'pchilik o'quvchilarning qatnashish-larini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun "Oq terakmi, ko'k terak", "Pat", "Pr-r-r...", "Aylanma darra", "Musiqaga jo'r qilib yurish" singari ommaviy xarakterdagi o'yinlarni musiqa sadolari ostida o'tkazish va musiqa yordamida o'yinning yanada qiziqarliroq va ta'sirchanroq bo'lishiga erishish tavsiya qilinadi. Yuqori sinf o'quvchilari uchun "Lentani tort", "O'rta tort", "Kim kuchli va chaqqon" kabi o'yinlar yordamida yakkama-yakka olishish, epchillik va tez yugurish kabi o'tkaziladigan musobaqalar uyushtirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа уйи. 2005. 168 б.
2. Абдумаликович, Умаров Абдусамат, and Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой кизи. 2022. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок". Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3 (12), 15-18. <https://cajipc.centralasianstudies.org/index.php/>
3. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРЩЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

6. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

7. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318

8. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.