

SKOLIOZ KASALLIGINING 1-2 DARAJALARIDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Kunnazarov Alim Muratbaevich

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14019284>

Annotatsiya. Ushbu maqolada skolioz kasalligining 1-2 darajalarida jismoniy tarbiyaning o'rni, jismoniy mashqlardan foydalanish tartibi qisqacha yoritib berilgan. Skoliozning erta davrlarida meditsina xodimlari yordamida bolalarda qad-qomatni rostdash uchun zarur holatlarni qabul qilish keltirilgan hamda taqiqlangan jismoniy tarbiya elementlari ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Skolioz, umurtqa suyagi, umurtqa pog'onasining harakatchanligi, Davolovchi Jismoniy Tarbiya (DJT), skolioz darajalari, kifoz, lordoz, orqa miya, nerv tolalari, tugunlar.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN 1-2 LEVELS OF SCOLIOSIS

Abstract. In this article, the role of physical education in the 1-2 degrees of scoliosis, the procedure for using physical exercises is briefly explained. In the early stages of scoliosis, with the help of medical staff, the necessary conditions for correcting the stature of children are presented, and the prohibited elements of physical education are shown.

Keywords: Scoliosis, spine, spine mobility, Therapeutic Physical Education (TPE), levels of scoliosis, kyphosis, lordosis, spinal cord, nerve fibers, nodes.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ 1-2 СТЕПЕНЯХ СКОЛИОЗА

Аннотация. В данной статье кратко объяснена роль физического воспитания при сколиозе 1-2 степени, порядок применения физических упражнений. На ранних стадиях сколиоза с помощью медицинского персонала представлены необходимые условия коррекции телосложения детей, показаны запрещенные элементы физического воспитания.

Ключевые слова: Сколиоз, позвоночник, подвижность позвоночника, Лечебная физкультура (ЛФК), уровни сколиоза, кифоза, лордоза, спинной мозг, нервные волокна, узлы.

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 23.12.2022 yildagi PQ-449-sonli "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi [2] qaroriga asosan 2023-2024 o'quv yilidan boshlab:

- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Gimnastikaga ilk qadam" dasturi;

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilariga mo'ljallangan, gimnastika sport turlari bo'yicha sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga uchun ishlab chiqilgan dastur asosida "Bolalar uchun gimnastika" dasturi joriy qilinsin.

Belgilansinki:

a) "Gimnastikaga ilk qadam" dasturi doirasida:

- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastikani ommalashtirish va keng targ'ib qilish orqali tarbiyalanuvchilarni mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish;

- tarbiyalanuvchilar organizmini fiziologik rivojlantirish bo'yicha mutaxassis — shifokorlar tomonidan tavsiya etilgan sport ko'nikmalariga tayyorlash;

- bolalarda gimnastika bilan shug'ullanishga kuchli va ta'sirchan motivatsiyani shakllantirishga katta e'tibor qaratiladi;

b) "Bolalar uchun gimnastika" dasturi doirasida:

- gimnastika bilan shug'ullanish istagi yuqori bo'lgan o'quvchilarga ega hamda sport zallari mavjud umumiy o'rta ta'lim maktablari belgilab olinadi;

- tanlab olingan umumiy o'rta ta'lim maktablarida gimnastika sport turlari bo'yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalarida mashg'ulotlar maktab joylashgan hududdagi sport maktabidan jalb etilgan trenerlar tomonidan olib boriladi;

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida gimnastika zallarini tashkil etish, mavjud gimnastika infratuzilmasini kengaytirish va jihozlash uchun investitsiya va grantlar jalb qilinadi;

- yoshlar o'rtasida gimnastika sport turlarini keng targ'ib qilish va ommalashtirish, ularda ushbu sport turiga qiziqishni oshirish, gimnastika bo'yicha musobaqalarni o'tkazishga ko'maklashish bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Olib borilishi rejalashtirilgan ishlar davomida kelajak avlodda ko'p uchrayotgan kasallikni davolash va oldini olish dolzarb masala bolib kelmoqda.

Zamonaviy ortopediyada bolalar skoliozi juda keng tarqalgan kasallik bo'lib, nisbatan yosh kasallik hisoblanadi. Bu hodisa bolalarda suyak va mushaklarning jadal rivojlanishi orqali ifodalaniladi. Bundan tashqari, bu hodisaning o'ziga xos xususiyati shundaki mushak to'qimalarining rivojlanishi suyak to'qimalarining o'sishiga qaraganda sekinroq sodir bo'lishiga bog'liq.

Bolalardagi skolioz rivojlanish tendentsiyasiga ega va bolaning o'sishining oxiriga kelib eng yuqori darajaga etadi. Maktab o'quvchilarining ustida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 30% dan 60% gacha tayanch-harakat tizimining disfunksiyasi bor, (ya'ni umurtqa pog'onasining turli xil egriliklari) bu kichik sinflardan yuqori sinflarga qarab o'sib boradi. Hatto bolalar sport maktablarida ham skolioz va shunga o'xshash kasalliklarga chalingan ko'plab o'quvchilar topilgan.

Skoliozning eng xavfli davri - bu bolaning intensiv o'sishi (6-8 yosh, 10-14 yosh), shuningdek, balog'atga etish davri (qizlar 10-13 yosh, o'g'il bolalar 11-14 yosh). Shu bilan birga, bolalik skoliozi tobora ortib borayotgan tibbiy va ijtimoiy muammoga aylanmoqda.

Bola qanchalik yosh bo'lsa, kasallikni aniqlash shunchalik og'irroq bo'ladi - bolaning o'sishi bilan skolioz rivojlanadi. Tekshiruvdan o'tgan har 100 bolaga 2 dan 9 gacha skolioz holatlari aniqlanadi. Erta yoshdagi qizlar va o'g'il bolalar o'rtasida skolyoz bilan kasallanish darajasi taxminan bir xil. Biroq, qizlarda skolyozning rivojlanishiga ko'proq moyil bo'ladi (ayniqsa, o'smirlik davrida), bu ayol tanasining fiziologiyasi bilan bog'liq. 10-15 yoshda qizlar tez o'sishni boshlaganda, mushak tizimi skelet suyaklari kabi tez o'sib chiqa olmaydi, bu keyinchalik skoliozning rivojlanishiga olib keladi, shuning uchun keyingi yoshda skoliozning aniq shakli paydo bo'lishi qizlarda o'g'il bolalarga qaraganda 3-4 marta tez-tez uchraydi.



Ushbu dastur «O'spirinlarda I-II darajali skolioz uchun kompleks konservativ terapiyada elektrokimyoviy biofeedback usuli» uslubiy tavsiyalariga asoslanib, hozirda mavjud bo'lgan jarrohliksiz dasturlarning eng yangi dasturi.

Skolioz – bu mushak-skelet tizimining kasalligi bo'lib, uning asosiy alomati o'murtqa deformatsiyaning shakllanishi, intervertebral disklar, paylar va atrofdagi mushaklardagi qaytarilmas degenerativ o'zgarishlardir.

Skolyozning og'ir shakllari tanadagi ichki organlarning pozitsiyasida va disfunktsiyasida aniq kosmetik nuqsonlarga olib keladi. Skolioz bilan bolada umurtqa pog'onasi egriligi tufayli magistralning assimetriyasi paydo bo'lishi va oyoq-qo'llari qisqarishi mumkin. Shunday qilib, kavisli tomondan tos suyaklari ko'tariladi, uning moyilligi burchagi o'zgaradi. Kuchli egrilik, umurtqalarning ko'krak mintaqasida siljishini, umurtqalarning aylanishini, qarama-qarshi siljishni keltirib chiqaradi. Skolyoz bilan boshning holati o'zgaradi, elkama-kamar siljiydi. Egrilik tomonida mushak tonusi kuchayadi, so'ngra ular nervlarni chimchilashadi. Bolalardagi skoliozning alomatlariga yomon pozitsiya va tekis oyoqlar kiradi. Bu, o'z navbatida, ichki organlar faoliyatida, shu jumladan ovqat hazm qilishda muammolarni keltirib chiqaradi. Skolyoz o'zini oqsoqlikda, yurishning buzilishining boshqa turlarida namoyon qiladi va bel og'rig'iga sabab bo'ladi. Skolyozni davolash juda muhimdir. Skolyozni davolashga kompleks yondashuv umurtqaning to'g'ri shakllanishiga, jismoniy mashqlar paytida bolada og'riq bo'lmasligiga yordam beradi. Mavjud holatni to'g'irlash orqali skolyozni davolashni boshlash mantiqan to'g'ri keladi. Shu bilan birga massaj, fizioterapiya mashqlari, fizioterapiya samarali bo'ladi.

Ushbu texnikaning o'ziga xosligi shundaki, u har qanday kontrendikatsiyadan mahrum va tanaga tashqi salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Shuningdek, davolanish, tiklash va reabilitatsiya qilish muddatlari 3-5 va undan ko'p marta qisqartirilganligini ta'kidlash lozim.

Shuningdek, mushak korsetini hosil qiluvchi mushaklarning funktsional holatini tiklash maxsus apparat kompyuter komplekslari nazorati ostida amalga oshiriladi.

Bemor elektromiyografik biofeedback usuli yordamida umurtqa pog'onasini qo'llab-quvvatlovchi orqa mushaklar kuchini mashq qiladi, bu esa yukning aniq dozasini va skolyoz reabilitatsiyasining patogenetik yo'nalishini ta'minlaydi.

Elektromiyografik biofeedbackni davolashning uch bosqichi:

I. bosqich. Tayyorgarlik

- BFB nazorati ostida orqa tomon uchun maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish;
- to'g'ri mushak tonusini tiklash.

II. bosqich. Asosiy bosqich

- orqa mushaklar kuchining oshishi;
- dastlabki o'tirish va turish holatida to'g'ri holatni o'rgatish.

III. bosqich. Yakuniy bosqich

- orqa mushaklarining chidamliligini rivojlantirish.

I-II darajadagi skolyozda elektromiyografik biofeedbackning yangi usuli skoliotik deformatsiyaning rivojlanishini kamaytirishga, umurtqa pog'onasining mushak korsetini kuchaytirishga va rehabilitatsiya davrini qisqartirishga yordam beradi. Usulning samaradorligi 85% ga etadi!

Davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) bu- maxsus tanlangan va ishlab chiqilgan jismoniy mashqlarga asoslangan davolash, profilaktika va tibbiy rehabilitatsiya metodlari majmuasidir. Bu muolajani tayinlashda shifokor kasallik xususiyatlari, organ va tizimlardagi kasallanish jarayonining xarakteri, darajasi va bosqichiga alohida e'tibor qaratadi.

DJTni ixtiyoriy ravishda boshlash tavsiya qilinmaydi, zero u ahvolning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Shifokor tomonidan tayinlangan mashg'ulotlar metodikasiga qat'iy rioya qilish zarur. Davolash badan tarbiyasiga turli jismoniy mashqlar: gimnastika (ancha jo'n va bemorga moye), sport (chang'ida va piyoda sayr etish, suzish va boshqalar) va ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar (voleybol, tennis, basketbol) kiradi. Maxsus tanlangan mashqlar davolash badan tarbiyasining asosiy vositasidir. Jismoniy mashqlarni bajarish va organizmni chiniqtirishda tabiiy omillar — suv, havo va quyoshdan foydalaniladi. Davolash badan tarbiyasi harakat faoliyati pasaygan, kam quvvat, uzoq vaqt betob yotgan bemorlarga buyuriladi. Davolash badan tarbiyasi operatsiyadan keyingi organizmni tiklash davrida, akusherlikda, nafas, ovqat hazm qilish, yurak-tomir, nerv sistemasi, tayanch-harakat a'zolari, rivojlanish nuqsonlari hamda moddalar almashinuvinin buzilishi bilan bog'liq kasalliklarni davolashda qo'llanadi. Davolash badan tarbiyasini faqat davolovchi vrach buyuradi, mashg'ulotlar davolash badan tarbiyasi bo'yicha mutaxassislar tomonidan olib boriladi.

Skolioz (umurtqa pog'onasining yon tomonga og'ishi) kelgusida yelkasida og'riq paydo bo'lishiga olib keladi hamda gavdani tutish buziladi. Gavdani tutishi buzilganda skelet shaklini

o'zgartiradi, bo'g'inlarga, paylarga, mushaklarga bosim noto'g'ri taqsimlanadi, bundan barcha harakat-tayanch tizimi aziyat chekadi, umurtqani resor funksiyalari yomonlashadi. Umurtqani resor funktsiyasini pasayishi bosh va orqa miyani yurishda, yugurishda va boshqa harakatlarni bajarishda shikastlanishiga olib keladi, bu esa yuqori nerv faoliyatiga salbiy ta'sir etadi, ish qobiliyati pasayishi kuzatiladi. Bundan tashqari gavgdani tutishda egrilik paydo bo'lsa ichki organlar normal holatdan o'zgarib ketishi mumkin va boshqa to'qima hamda organlari tomonidan qisib qo'yiladi.

Umurtqa pog'onasining buzilish holatlari ko'pincha boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi bolalarda uchraydi. Bu kattalarda ham sodir bo'ladi. Umurtqa pog'onasining bu kasalligi tug'ilishdan boshlab bolalarda bo'lishi mumkin yoki noto'g'ri o'tirish yoki yurish natijasida paydo bo'lishi mumkin. Ushbu kasallikni davolashning eng to'g'ri va qulay usuli mashqlar va protseduralar (DJT, massaj, parafinoterapiya, suzish va gimnastika) to'plamidir.

Davolovchi Jismoniy tarbiyaning samaradorligi qanday?

-Tabletkalarni qabul qilishning hojati yo'q.

-Davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) mushaklarning kuchini va elastikligini tiklashga yordam beradi.

-Yurak va o'pkaning ishi faollashadi.

-Orqa miya burchagining egriligi sekinlashadi yoki to'xtaydi.

-Odam o'zini yengil his qiladi.

-Mushaklarning charchoqlari yo'qoladi.

Davolovchi jismoniy tarbiya mashqlari vrach-ortoped tomonidan buyuriladi.

Skolioz uchun gimnastika tamoyillari: Uyda skolioz uchun mashqlarning asosiy turlaridan biri bu gimnastika. U (jismoniy rivojlanishni yaxshilaydi) va maxsus (tuzatuvchi) mashqlarni o'z ichiga oladi. Keling, ikkinchi turni batafsil ko'rib chiqaylik. Ularning vazifasi to'g'ri holatni shakllantirish va orqa miya buzilishlarini tuzatishdir.

Skolioz uchun mashqlar to'plami: Davolovchi jismoniy tarbiya skoliozni davolash va oldini olish uchun keng qo'llaniladi. Doimiy yuklamali jismoniy faollik umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi va umurtqa pog'onasi uchun foydalidir: mushak korsetini mustahkamlaydi, kuch va harakat doirasini oshiradi, eksenel skeletga yukni kamaytiradi va to'g'ri holatni shakllantiradi. Skolioz uchun mashqlar terapiyasi kasallikning o'ziga xos kursi, terapiya maqsadlari va tananing anatomik va fiziologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Bundan tashqari, muntazam mashqlar terapiyasi yurak, o'pka va tos a'zolarining faoliyatini yaxshilaydi, deformatsiyaning keyingi rivojlanishini to'xtatadi va asoratlarni rivojlanishining oldini oladi.

Jismoniy mashqlar komplekslari turli darajadagi o'murtqa egrilik va ko'krak qafasi deformatsiyasi bilan skolioz uchun mo'ljallangan. Mashg'ulotlar individual tanlov bilan olib boriladi. Ular bevosita bemorning o'zi tomonidan bajariladigan faol mashqlarni va boshqa birovning qo'llari yoki maxsus qurilmalar va mexanizmlar (mexanoterapiya) yordamida amalga oshiriladigan passiv mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin. Faol mashqlar engil bo'lishi mumkin, turli xil asboblarda yordamida, masalan, maxsus stol, erkin, dinamik va statistik harakatlar bilan amalga oshiriladi.

Suvdagi terapevtik gimnastika (gidrokinesiterapiya) skolioz uchun foydalidir. Suv muhitining mexanik va issiqlik ta'siri tufayli mashqlarni bajarish osonroq. Tayanch-harakat tizimiga umumiy mustahkamlovchi ta'siridan tashqari, suv terini tozalaydi, ichki organlarning holati va faoliyatini yaxshilaydi, fiziologik jarayonlarni rag'batlantiradi.

Quyida mumkin bo'lgan umumrivojlantiruvchi va cho'zish mashqlari tavsiflanadi.

Umumrivojlantiruvchi, qizdiruvchi mashqlar:

1. "Qo'llarga tayanib tirsaklarni bukib yozish" mashqi. Planka mashqlarini tizzalaringizda, qo'llar elkangiz kengligida, orqa tekis, 10-20 marta takrorlash.
2. "O'tirib turish". Dastlabki holat: tik turgan holda, qo'llar tana bo'ylab pastga cho'zilgan, oyoqlari elkalarining kengligida. Sekin oiring va turing, qo'llaringizni oldinga, orqangizni to'g'ri, boshingizni tekislang. Mashqni 5-10 marta bajaring.
3. "Prujina". Yuqori ko'krak umurtqalarini mustahkamlaymiz. Dastlabki holat: tik turish. Boshingizning yuqori qismini shiftga torting, iyagingizni bo'yningizga bosing, dam oling. Keyin, orqa mushaklaringizni torting, iyagingizni yuqoriga torting. 5-7 marta takrorlang.
4. Umurtqa pog'onasining barcha qismlarini cho'zish uchun mashq. Qo'llaringizni yon tomonlaringizga ko'taring, kaftlaringizni shiftga yo'naltiring, iyakni yuqoriga ko'taring, bu holatda bir necha soniya turing.
5. Yelka kamari, qo'l va bo'yin muskullarini yozish uchun mashq. Tik turgan holatda, qo'llaringizni quloq darajasida boshingizning tepasidan yuqoriga ko'taring, kaftlaringizni birlashtiring, bo'yin va elkangizning mushaklarini iloji boricha torting, boshingizni iloji boricha chapga buring, bir bir necha soniya ushlab turing, keyin o'ngga buring. 5 marta takrorlang.

Cho'zilish mashqlari:

1. Dastlabki holat: tik turish. Bir qo'lingizni qulog'ingizga yon tomonlarga ko'taring, boshingizni ko'tarilgan qo'l tomon egib, torting. Har bir qo'l bilan 10 marta bajaring.

2. Dastlabki holat - tik turgan holda, qo'llar boshning orqa tomonida, iyagingizni ko'kragingizga qo'ying, qo'llaringizni pastga tushiring va dam oling. 5 marta takrorlang.

3. Dastlabki holat - orqa tomonda yotish, qo'llar pol bo'ylab, oyoqlar erdan 10-15 sm ko'tarilgan. Nafas olayotganda, tekis chap oyog'ingizni yuqoriga ko'taring va nafas chiqarayotganda uni pastga tushiring. Xuddi shu narsani o'ng oyoq bilan takrorlang. Har bir oyog'ida uchtdan 6 marta bajaring.

4. Tik turgan holatda, qo'llaringizni tanangiz bo'ylab to'g'rilang, ko'krak orqa mushaklarini torting va kurak suyaklarini iloji boricha og'riqsiz siqib oling, 10-20 soniya ushlab turing. Mushaklaringizni bo'shashtiring va mashqni yana 5 marta takrorlang.

5. To'rt oyoqqa turib, qo'llar va oyoqlar elkalarining kengligida, belingizni egib, keyin uni yuqoriga ko'taring. 5 marta bajaring.

Umurtqa pog'onasi egriligi bo'lgan odamlarda ko'krak qafasi ko'pincha deformatsiyalanadi: u yon tomonga cho'kib ketgan, yassilangan va harakatchanligi cheklangan holda. Ko'krak qafasi - nafas olish mashqlarini rivojlantiradigan holatni to'g'rilash uchun mashg'ulotlarga kiritish muhimdir. Skolioz uchun nafas olish mashqlari butun tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

1. Umurtqa pog'onasining qiyshayish hollarida bolalarga yuqorida keltirib o'tilgan davolovchi gimnastika mashqlari orqali umurtqa pog'onasining harakatchanligi oshadi. Bu mashqlar bilan birgalikda Shrot tajribasiga asoslangan holda nafas mashqlarini muntazam ravishda olib borish yaxshi natijalarni ko'rsatadi. Skolioz kasalligi umurtqa pog'onasining harakatchanligini aniqlash uchun antropometrik o'lchovlardan foydalanildi. Uni olib borish tartibi 7 bo'yin umurtqasining o'simtasidan boshlab dumg'aza suyagining orqa o'simtasigacha bo'lgan oraliq o'lchangan.

Yuqorida qollanilgan mashqlar bilan bir qatorda suzish mashqlari ham haftasiga bir marotoba 50 daqiqa davomida olib borilgan.

2. Umurtqa pog'onasining buzilishidan aziyat chekayotgan bolalar hozirda ko'pchilikni tashkil etadi. Hozirgi kunning aktual muammolardan biri sanalgan skolioz kasalligining rivojlanishi bolalikdan rivojlanib, unga zaruriy amalyotlar olib borilmasa sekinlik bilan rivojlanib keyinchalik juda katta muammolarning vujudga kelishiga olib keladi. Skolioz kasalligi tug'ma holda kam hollarda uchrashi mumkin yani ona qornida rivojlanayotgan homilaga tashqaridan berilgan nojo'ya tasirlar orqali. Orttilirilgan hollarda esa, bolaning o'sishi davomida qad qomatning to'g'ri tutilmasligi, bolani uzoq vaqt davomida bir qolidan ushlab yetaklash, maktablarda o'qituvchilar tomonidan to'g'ri o'tirishini nazorat qilmaslik, sumkani noto'g'ri taqish kabi qancha sabablar kasallikning paydo bo'lishiga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda skolioz kasalligini davolash bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar o'z samarasini bermoqda shunga qo'shimcha qilib, o'zimizda jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish davomida bolalarning umurtqa pog'onasing to'g'irlanishiga ko'maklashuvchi mashqlarni bajarishni ko'paytirish amalga oshirilgan.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, 03.06.2017 yildagi PQ-3031-son
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 23.12.2022 yildagi PQ-449-son
3. "Лечебная физическая культура при сколиозе у детей" Д.А. Чечётин, А.Н. Цуканов, А.Е. Филюстин. Гомель 2015
4. Э.А. Надыров, Д.В. Чарнаштан, Н.М. Иванова "Здоровый позвоночник — основа жизни", 2008 г
5. Н.С.Лазутина "Лечебная физкультура и массаж", 2001 г.
6. "Umurtqa pog'onasi va orqa miya travmalari" A.M.Mamadaliyev. A.Sh.Shodiyevich.
7. Hamro o'g'li, N. A. (2023). SKOLIOZ BILAN KASALLANGAN O'RTA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY TIKLANISHI. SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 6(6), 38-42.
8. Jumaniyazov, D. (2024). GREK RIM GÚRESINDE SHIDAMLILIQ HÁM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI. Modern Science and Research, 3(6).
9. Muratbayevich, K. A. (2024). WORKOUT AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES. Web of Teachers: Inderscience Research, 2(3), 284-286.