

THE MAIN TOOL FOR TREATING DISEASES IS PHYSICAL
EDUCATION

Ғанийев Сухроб Абдували ўғли

Денов тадбиркорлик ва педагогика институти педагогика факултети
оўқитувчиси

ABSTRACT.

In the address of the president of the Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev to the Supreme Assembly, we have put before us the exaltation of the foundation of the third renaissance in our country, for which we need to create environments and conditions that will educate the New Khwarazmians, Berunians, Ibn Sina, Ulugbek, Navoi and Babur. In this, first of all, the development of education and upbringing, the decision-making of a healthy lifestyle, the development of Science and innovation should serve as the main pillars of our national idea.

It follows that physical culture is an area of social activity aimed at maintaining and strengthening human health in the process of conscious physical activity.

Physical culture is part of culture, it is a set of values, criteria and knowledge created and used by society for the purpose of physical and intellectual development of human abilities, improvement of its physical activity and the formation of a healthy lifestyle, social adaptation through physical education, physical education and physical development. [1]

The human body receives from the external environment all the substances necessary for full life. At the same time, a person receives not only useful substances, but also many irritating substances that contain moisture, sunlight and other harmful effects of production, which prevent him from living a healthy happy life. Therefore, in order for the human body to quickly adapt to any negative environmental factors and respond to environmental influences in a timely manner, it needs a lot of energy, strength in combination with the enhanced function of the immune system.

Exercise should be considered not only as a means of rest, hobby and entertainment, but also as a means of ensuring the safety of Health. [2] thus, if exercise is added to a balanced diet, then you can improve the quality of your health, body and, most importantly, your inner state, mental health. It can serve to reveal in full blood that the main means of treating diseases is physical education.

Key words: Physical education ,ailments, treatment, sports, body, psyche.

ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ФИЗКУЛЬТУРА АННОТАЦИЯ.

В Послании Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева Олий Мажлису мы ставим перед собой такую великую цель, как создание в нашей стране фундамента третьего Возрождения, для чего необходимо создать среду и условия, которые будут воспитывать новых хорезмийцев, Беруни, Ибн Сины, Улутбеков, Навои и Бабуров. При этом, прежде всего, основными столпами нашей национальной идеи должны служить развитие образования и воспитания, формирование здорового образа жизни, развитие науки и инноваций.

Исходя из этого, физическая культура-это сфера общественной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе сознательной физической деятельности.

Физическая культура-это часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, критериев и знаний, созданных и используемых обществом с целью физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его физической активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации посредством физического воспитания, физического воспитания и физического развития. [1]

Организм человека получает из внешней среды все необходимые для полноценной жизни вещества. Однако человек получает не только питательные вещества, но и множество раздражителей, в том числе влагу, солнечный свет и другие вредные воздействия производства, которые мешают ему вести здоровую счастливую жизнь. Поэтому, чтобы организм человека быстро адаптировался к любым негативным факторам окружающей среды и своевременно реагировал на воздействие окружающей среды, ему требуется много энергии, сил в сочетании с усиленной функцией иммунной системы.

Физические упражнения следует рассматривать не только как отдых, Хобби и развлечение, но и как средство обеспечения безопасности здоровья. [2] таким образом, если упражнения включены в сбалансированную диету, вы можете улучшить качество своего здоровья, своего тела и, что наиболее важно, своего внутреннего состояния, своего психического здоровья. Он может послужить полноценным раскрытием того, что основным средством лечения заболеваний является физкультура.

Ключевые слова: Физическое воспитание , болезни, лечение, спорт, тело, психика.

**КАСАЛЛИКЛАРНИ ДАВОЛАШНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДИР
АННОТАЦИЯ.**

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномасида биз ўз олдимизга мамлакатимизда Учинчи Ренессанс пойдеворини барпо этишдек улуғ мақсадни қўйган эканмиз, бунинг учун янги Хоразмийлар, Берунийлар, Ибн Синолар, Улуғбеклар, Навоий ва Бобурларни тарбиялаб берадиган муҳит ва шароитларни яратишимиз керак. Бунда, аввало, таълим ва тарбияни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, илм-фан ва инновацияларни тараққий эттириш миллий ғоямизнинг асосий устунлари бўлиб хизмат қилиши лозим.

Шундан келиб чиқан ҳолда жисмоний маданият-онгли жисмоний фаолият жараёнида инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган ижтимоий фаолият соҳаси.

Жисмоний маданият маданиятнинг бир қисми бўлиб, у жамият томонидан инсон қобилиятларини жисмоний ва интеллектуал ривожлантириш, унинг жисмоний фаолиятини такомиллаштириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия ва жисмоний ривожланиш орқали ижтимоий мослашув мақсадида яратилган ва фойдаланиладиган кадриятлар, меъёрлар ва билимлар тўпламидир. [1]

Инсон танаси ташқи муҳитдан тўлиқ ҳаёт учун зарур бўлган барча моддаларни олади. Шу билан бирга, одам нафақат фойдали моддаларни, балки намлик, қуёш нурлари ва бошқа ишлаб чиқариш зарарли таъсирини ўз ичига оладиган кўплаб тирнаш хусусияти берувчи моддаларни ҳам олади, бу эса соғлом бахтли ҳаёт кечирishга халақит беради. Шунинг учун, инсон танаси ҳар қандай салбий атроф-муҳит омилларига тезда мослашиши ва атроф-муҳит таъсирига ўз вақтида жавоб бериши учун унга иммунитет тизимининг кучайтирилган функсияси билан биргаликда жуда кўп энергия, куч керак.

Жисмоний машқлар нафақат дам олиш, сеvimли машғулот ва ўйин-кулги, балки соғлиқнинг хавфсизлигини таъминлаш воситаси сифатида ҳам кўриб чиқилиши керак. [2] шундай қилиб, агар жисмоний машқлар мувозанатли овқатланишга қўшилса, унда сиз соғлиқингиз, танангиз ва, энг муҳими, ички ҳолатингиз, руҳий саломатлигингиз сифатини яхшилашингиз

мумкин. Касалликларни даволашнинг асосий воситаси Жисмоний тарбия эканлигини тўла қонли очиб беришга хизмат қилиши мумкин.

Калит сўзлар: *Жисмоний тарбия, касаликлар, даволаш, спорт, тана, руҳият.*

Кириш. Ҳозирги кунда спорт билан шуғулланиш учун мунтазам равишда вақт ажратадиган одам, ҳатто энг кичик жисмоний фаолиятни, масалан, кечки юришни қилмайдиганларга қараганда қаттиқроқ бўлади. Ҳатто оддий юриш ҳам инсон саломатлигига катта таъсир кўрсатиши мумкин, айниқса мунтазам юриш кунига 30-60 дақиқа этарли бўлади. Шунинг учун спорт нафақат югуриш, оғир думббелларни кўтариш ва шунга ўхшаш нарсалар, балки шунчаки юришдир.

Доимий жисмоний фаолият билан шуғулланадиган киши, ҳаракатсиз одамга қараганда, ишнинг кўп қисмини бажариши мумкин.

Жисмоний фаолиятнинг этишмаслиги кўплаб касалликларни келтириб чиқаради. Масалан, танадаги метаболик касалликлар пайдо бўлиши мумкин, иммунитетнинг пасайиши кузатилади, шамоллаш ёки юқумли касалликлар хавфи ортади. Тананинг барча тизимларининг фаолиятини максимал даражада оптималлаштириш учун ҳаётингизга жисмоний фаолият мажмуасини киритиш керак. Жисмоний фаоллик мушаклар, лигаментлар ва тендонлардаги метаболик жараёнларни фаоллаштиради, бу эса ревматизм, артроз, артрит ва мотор функциясини таъминлайдиган барча бўғинларда бошқа дегенератив ўзгаришларнинг олдини олади. [3]

Гимнастика, ёга, очиқ ўйинлар билан шуғулланаётганда, одам ижобий ҳис-туйғуларни олади: қувноқлик, қувноқлик, бу мия фаолиятини оширади. Хулоса қилиш мумкинки, жисмоний машқлар инсон руҳиятига катта таъсир кўрсатади. Аммо, шу билан бирга, салбий ҳис-туйғулар танани заифлаштиради. Бундай ҳис-туйғулар кўрқув, уят, ҳасад, айбдорлик ва бошқалар.

Стресс ёки неврознинг оқибатлари жисмоний машқларни ёёқ қилишга ёрдам беради. Бу ҳиссий кўзғалишни восита ҳаракатларига ўтказиш орқали содир бўлади: юриш, велосипедда юриш, ролларда ўйнаш, рақсга тушиш. Буларнинг барчаси ҳиссий стресс даражасини ва стресснинг танага таъсирини камайтиради.

Мавзуга оид адабиётлар таҳлили

ДЖМ беморларда жисмоний машқларни бажариш машғулотларига нисбатан онгли муносабатда бўлишни шакллантиради, унга гигиеник

VOLUME-2, ISSUE-5

кўникмаларни ўргатади, организмни табиий омиллар ёрдамида чиниктирилишига нисбатан тўғри муносабатни тарбиялайди. ДЖМ да қўлланиладиган жисмоний машқлар номахсус таъсирлантурувчи бўлиб ҳисобланади, улар организмнинг барча функционал тизимларида жавоб реакциясини юзага келтиради. ДЖМ деярли барча касаллик ва жароҳатларда кўрсатма сифатида тавсия этилади. Сўнгги йилларда беморларни даволаш усуллари такомиллаштирилиши ДЖМнинг қўллаш имкониятларини кенгайтормоқда ва уни илгари қўлланилмаган касалликларда, касалликни янада эрта босқичларида қўллаш имкониятини бермоқда. ДЖМнинг таъсир этувчи объекти бўлиб, организмнинг жорий функционал ҳолати ва шахснинг индивидуал хусусиятларини барча қирралари билан –инсон ҳисобланади. Шулар билан қўлланиладиган воситаларнинг индивидуал ўзига хосликлари ва ДЖМ усуллари, шунингдек жисмоний юктамаларнинг дозаси белгиланади. Даволовчи жисмоний маданиятнинг асосий воситалари:1. Жисмоний машқлар. 2. Уқалаш. 3. Чиниктириш. Жисмоний машқлар- асосида организмнинг бош биологик функцияси-мушаклар ҳаракати ётадиган усулдир. Ҳаракат ўсиш, ривожланиш жараёнини ва организмни шаклланишини стимуллайди. Уқалаш –уқаловчининг қўллари ёки махсус аппаратлар билан ҳосил қилинадиган инсон танаси юзасининг турли қисмларига механик дозаланган таъсир усуллари мажмуаси сифатида тақдим этилади. Уқалаш усули қўлланилганда ижобий натижаларга эришиш учун касаллик сабаби ва уни клиник ўзига хосликларига боғлиқ ҳолда унинг усулини танлаб олиш зарур. Чиниктириш-бу атроф муҳитнинг ноҳуш омилларига нисбатан организм қаршилигини оширишга қаратилган профилактик чора тадбирлар тизимидир. Соғломлаштирувчи чиниктириш организмга ташқи муҳит шароитларига мослашувчанлигини оширишга ёрдам беради. Чиникқан организматроф муҳит ҳароратининг сезиларли ўзгаришларида ҳам ички органлар ҳароратини етарли даражадаги тор чегарада ушлаб туради. ДЖМни ўтказиш шакллари:тонгги гигиеник гимнастика; даволовчи гимнастика; жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш; даволовчи дозаланган пиёда юриш; терренкур; дозаланган сузиш; чанғида юриш; конкида учиш ва бошқалар; сувдаги жисмоний машқлар ва сузиш; соғломлаштирувчи жисмоний маданият билан ялпи шаклда гуруҳларда шуғулланиш. Тонгги гигиеник гимнастика-бу организмни уйқу ҳолатидан фаол тетик ҳолатга ўтиш учун ёрдам берувчи махсус танлаб олинган жисмоний машқлар мажмуасидир. Гигиеник гимнастика- шикастланган орган ва бутун организмнинг функцияларини тиклаш учун ДЖМда машғулотлар ўтказишнинг асосий шакли

бўлиб ҳисобланади. даволовчи гимнастика машқлари учта: кириш, асосий қисм ва якуний қисмлардан ташкил топади. Сувда бажариладиган жисмоний машқлар (сувдаги гимнастика, сузиш, сувда бажариладиган турли ўйинлар), турли касалликларни олдини олиш ва даволаш мақсадида, шифокор тавсияси ва назорати остида бажариладиган машқлардир. Мустақил шуғулланувчи беморлар ДЖМ мутахассиси томонидан уларнинг касалликлари ва функционал ўзига хосликларини ҳисобга олган ҳолда тузилган жисмоний машқларнинг индивидуал комплексига эга бўлишлари лозим. Мустақил шуғулланишлар даволовчи гимнастика машғулотларини сезиларли тўлдиради в уларнинг самарадорлигини оширади. Дозаланган пиёда юриш-қадам ташлашни меъёрлаштириш учун жароҳатлар асаб тизими, таянч-ҳаракат аппарати касалликларидан кейин, моддалар алмашинуви бузилганда, шунингдек юрак қон-томир ва нафас тизимини машқ қилдиришда қўлланилади. Терренкур-дозаланган пиёда юришнинг бир тури. Текис жойдаги дозаланган сайрлардан фарқли равишда терренкур ёъналишлари санатория-курорт зонаси шароитида жойларнинг кесишган қисмларидан фойдаланган ҳолда ўтади. Кўтарилиш бурчагига боғлиқ ҳолда терренкур ёъналишлари куйидаги гуруҳларга бўлинади: 4-100 градус; 11-150 градус кв 16-200 градус. Жисмоний юклама катталиги ёъналиш узунлигига (одатда 500, 1500, 3000 метр), жойнинг релефига, кўтарилиш суръатига, бекатлар сонига боғлиқ бўлади. Терренкур юрак қон –томир, нафас тизим, эндокрин касалликларида, семиришда, неврозларда тавсия этилади.

Тадқиқот методологияси (Ресерч Метҳодологй)

Жисмоний машқлар терапияси-беморлар ва ногиронларни даволаш ва реабилитатсия қилиш, шунингдек касалликларнинг олдини олиш учун жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланадиган тиббий интизом.

Жисмоний машқлар терапияси беморларнинг тегишли жисмоний машқларни онгли ва фаол бажаришини таъминлайди. Машғулотлар жараёнида бемор табиатнинг табиий омилларидан қаттиқлашиш, жисмоний машқлар - терапевтик ва профилактик мақсадларда фойдаланиш кўникмаларига эга бўлади. Бу терапевтик жисмоний тарбия машғулотларини терапевтик ва педагогик жараён деб ҳисоблаш имконини беради. [6]

Терапевтик жисмоний маданиятда касалликлар ва шикастланишларнинг олдини олиш ва даволаш учун куйидаги воситалар қўлланилади: жисмоний машқлар (гимнастика, идеомотор, спорт ва амалий, яъни ақлий равишда амалга ошириладиган машқлар, мушакларнинг қисқариши учун импульслар юбориш машқлари), табиий омиллар (куёш, сув, ҳаво), терапевтик

массаж. Бундан ташқари, улар кўшимча воситалардан фойдаланадилар: касбий терапия ва механотерапия

Касбий терапия-танланган меҳнат жараёнлари ёрдамида бузилган функцияларни тиклаш. Механотерапия-бу махсус қурилмалар ёрдамида ёқолган функцияларни тиклаш. Контрактураларнинг олдини олиш учун ишлатилади (бўғимларда қаттиқлик).

Терапевтик массаж (классик, сегментал-рефлекс, нуқта) касалликларни даволаш ва олдини олиш учун ишлатилади (масалан, эрталаб гигиена гимнастикаси мажмуасида бажариладиган гигиеник массаж).

Спорт амалиётида ва касалликларнинг олдини олишда ишлатиладиган терапевтик жисмоний тарбия воситалари терапевтик ва соғломлаштириш жисмоний маданияти воситаларига тегишли.

Терапевтик жисмоний маданиятни тайинлашдан олдин жисмоний машқлардан фойдаланиш вазифалари аниқланиши, ушбу муаммоларни ҳал қилиш учун воситалар ва шакллар танланиши керак. Буларнинг барчасини тўғри бажариш учун сиз касалликнинг ривожланиш босқичини, тананинг унга бўлган муносабатини, касаллик жараёнида иштирок этмаган барча тизимлар ва органларнинг ҳолатини, беморнинг ақлий реактсиясини ва бошқа индивидуал хусусиятларни ҳисобга олишингиз керак.

Жисмоний машқларнинг умумий ва маҳаллий таъсирини бирлаштириш принтсипига риоя қилиш ҳар доим муҳимдир, чунки тикланиш кўп жиҳатдан тананинг умумий ҳолатига боғлиқ.

Жисмоний машқларнинг аҳамияти соғлиққа ижобий таъсир кўрсатиши билан чекланмайди, унинг аниқ мезонларидан бири инсоннинг жисмоний кўрсаткичлари даражасидир. Жисмоний фаоллик одамнинг кайфиятига ва шунинг учун умуман унинг қунига таъсир қилади. Ахир, агар кайфият, юмшоқ қилиб айтганда, унчалик яхши бўлмаса, унда ишлаш паст бўлади.

Жисмоний машқлар терапияси деярли барча касалликлар ва жароҳатлар учун, контрэндикатсиялар бўлмаган тақдирда кўрсатилади. Қўллаш мумкин бўлмаган ҳолатлар мутлақ ва нисбий (вақтинчалик). Касалликнинг ўткир даврида, беморнинг умумий оғир ҳолатида, юқори ҳароратда, оғриқда, қон кетиш хавфи, интоксикатсияда, мослашиш қобилиятининг кескин пасайиши билан жисмоний машқлар терапиясидан фойдаланиш мумкин эмас. Мутлақ контрэндикатсия-малигн неоплазмаларнинг мавжудлиги. [7]

Терапевтик жисмоний маданият беморларни даволашда тананинг энг муҳим эволюцион ривожланган биологик функцияларидан бири-ҳаракатдан фойдаланади. Бироқ, даволаниш учун нафақат ҳаракат, балки махсус

танланган, услубий жиҳатдан ишлаб чиқилган ва тўғри ташкил этилган ҳаракатлар - жисмоний машқлар қўлланилади. [8]

Терапевтик жисмоний тарбия учун барча машқлар шифокор томонидан белгиланиши керак, акс ҳолда сиз соғлиғингизга кўпроқ зарар этказишингиз мумкин.

Таҳлил ва натижалар.

Нафас олиш тизимининг патологиясида ва профилактика мақсадида ЛҲ дан мунтазам ва эрта фойдаланиш нафас олиш частотаси ва чуқурлигини нормаллаштиради, балғам дренажини яхшилади ва турғунликни ёқ қилади. Нафас олиш марказини фаоллаштирадиган жисмоний машқлар нафас олиш механикасини, ўпка шамоллатиш ва газ алмашинувини яхшилашга ёрдам беради, нафас олиш этишмовчилиги ёқ қилинади ёки камаяди.

Жисмоний машқлар терапияси таъсири остида тананинг умумий оҳанги, салбий таъсир қилувчи омилларга қаршилик кучаяди ва асаб-руҳий ҳолат яхшиланади.

Динамик табиат машқлари ва нафас олиш машқлари нафас олиш тизимининг рефлексли стимуляторидир. Жисмоний машқлар терапияси машғулотларида одамнинг нафас олиш фазаларини эркин бошқариш, нафас олиш ритми, чуқурлиги, частотаси ва турини, нафас олиш ва экшалатсия фазаларининг нисбатларини ўзгартириш қобилияти қўлланилади; натижада, унга шартли рефлекслар механизмига кўра тўлиқ нафас олишни ривожлантириш имконияти берилади. Машқлар нафас олиш мушаклари ва диафрагмани кучайтиради, ҳа ҳаракатчанлигини оширади. Мунтазам ва мақсадли машқлар ўпка ва ҲСДА қон ва лимфа айланишини оширади, бу яллиғланиш инфилтрати ва экссудатнинг тезроқ резорбциясига ёрдам беради. Жисмоний машқлар терапияси ички плеврал битишмаларнинг шаклланишига тўсқинлик қилади, ўпка тўқималарининг эластиклигини яхшилади ва компенсацион механизмларнинг шаклланишига ёрдам беради.

Хулоса ва таклифлар.

Жисмоний маданият машғулотларининг энг кенг қўлланиладиган шакли бўлиб тонгги гигиеник гимнастика ҳисобланади. Тонгги гигиеник гимнастика уйқудан уйғонгандан кейинги тонгги соатларда кун тартибига киритилади. Гимнастика комплекцига барча гуруҳ мушаклари учун машқлар, эгилувчанлик ва нафас машқлари киритилиши лозим. Бунда чидамликни оширадиган (масалан, чарчашгача бўлган узоқ югириш) сезиларли юкламали, статик тавсифга эга бўлган машқларни бажариш тавсия этилмайди. Мажмуани тузиш ва уни бажаришда организмга жисмоний юкламани аста секин, кўпи

билан машқларни ўртасида ёки иккинчи ярмида ошириб бориш тавсия этилади. Ҳар бир машқни секин суръатлар билан ва ҳаракатларнинг унча катта бўлмаган амплитудаси билан бошлаш, сўнгра аста секин кўпайтириб бориш лозим. Машғулотнинг яқунловчи қисмида чўзилиш ва бўшашишга доир бўлган (пиёда юриш, чўзилиш, медитатсия) машқлар бажарилади. Агарда машқларни туриб бажаришнинг имконияти бўлмаган шароитларда, уларни ўтирган ҳолатда бажариш мумкин. Бунда машқлар изометрик тартибда бажарилади- тана вазияти ўзгартирилмаган ҳолатда турли гуруҳ мушакларининг зўриқтирилиши ва бўшаштирилиши ҳосил қилинади. Гимнастика ўз ўзини уқалаш ва организмни чиниқтириш билан бирга олиб борилиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Avezova G.S. Noinfeksion kasalliklar epidemiologiyasi va profilaktikasi// Оьқув қобланма – Toshkent, 2022; 210 bet
2. Mamatqulov B., Nodirov T. Sogʻlom turmush tarzi va oila salomatligi. Оьқув қобланма. Qarshi, 2018.
3. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. The American journal of medical sciences and pharmaceutical research, (2021) 3(05), 73- 77
4. Irgashev Sh.B. “Valeologiya”. Darslik. Toshkent, 2015.
5. Sultanova, N. S., Bobomuratov, T. A., Mallaev, S. S., & Xoshimov, A. A. (2022). THE ROLE OF BREASTFEEDING IN THE PSYCHO-SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN IN SOCIETY. British Medical Journal, 2(6).
6. Bobomuratov, T. A., Nurmatova, N. F., Sultanova, N. S., Mallaev, S. S., & Fayziev, N. N. (2022). Breastfeeding and Genetic Features of Juvenile Rheumatoid Arthritis. Journal of Pharmaceutical Negative Results, 1983-1988.
7. Mallaev, S., & Alimov, A. V. (2020). CLINICAL COURSE OF JUVENILE RHEUMATOID ARTHRITIS AND ITS TREATMENT OPTIMIZATION. Новый день в медицине, (4), 155-157.
8. Султанова, Н. С., Бобомуратов, Т. А., Маллаев, Ш. Ш., & Хошимов, А. А. (2022). Современный взгляд на грудное вскармливание и его значение для здоровья матери и ребенка.
9. БОБОМУРАТОВ, Т., СУЛТАНОВА, Н., БАКИРОВА, М., & САМАДОВ, А. (2021). СОМАТИЧЕСКИЙ СТАТУС ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА ВСКАРМЛИВАНИЯ И ПРИНЦИПОВ УХОДА ДО ПУБЕРТАТНОГО ВОЗРАСТА. Электронный инновационный вестник,

(1), 37-38. 10. Bobomuratov, T. A., Sultanova, N. S., Sagdullaeva, M. A., & Sharipova, D. J. (2021). Effects of Long Term Breastfeeding on Development and Health of Children. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 2243-2250.

