

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8025503>

Раджабов З.Н.

*Самаркандский государственный медицинский Университет, Самарканд,
Узбекистан*

Физическое образование ребёнка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

А. В. Луначарский

Цель: Является разработка гигиенических норм, требований и мероприятий, направленных на улучшение здоровья, повышение работоспособности и достижение высоких спортивных результатов.

Материалы и методы: Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой.

Полученные результаты: – повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным влияниям различных факторов окружающей среды; – сохранение и укрепление состояния здоровья, физического развития, повышение работоспособности различных групп населения..

Выводы: Гигиена физического воспитания и спорта - это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся: условий внешней среды, в которых протекают занятия физическими упражнениями; организации и содержания занятий физическими упражнениями; объема и интенсивности.

Гигиена - медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека и разрабатывающая оптимальные, научно-обоснованные требования к условиям жизни и труда населения. Здоровье населения неразрывно связано с общественным строем. Мероприятия, направленные на улучшение здоровья людей, эффективны тогда, когда они проводятся в масштабе всего населения. Поэтому и основные задачи гигиенических исследований, проводимых в Узбекистане, определены системой государственных, общественных и медицинских мероприятий,

направленных на предупреждение заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности и воспитание здорового поколения.

Гигиена - сложная, разносторонняя наука, охватывающая все стороны постоянно изменяющейся и развивающейся жизнедеятельности человека.

Основы гигиены физической культуры

Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача – изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия.⁶

Молодые специалисты, окончившие Вузы, должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и уметь применять их в быту, учебе, на производстве, при организации различных мероприятий по массовой физической культуре и спорту в условиях профессиональной деятельности.

Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения – разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Рациональное питание

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Для людей, занимающихся физической культурой и спортом, рациональное питание способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению после утомления и достижению высоких спортивных результатов.

Гигиенические требования к пище. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище следующие:¹⁰

оптимальное количество, соответствующее энергетическим затратам человека, в процессе жизнедеятельности;

полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях;

разнообразие и наличие различных продуктов животного и растительного происхождения;

хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид;
доброкачественность и безвредность.

Энергозатраты организма выражаются в килокалориях (ккал). В этих же единицах обозначается и энергетическая ценность пищи. Повышение активности процентов обмена веществ и энергии при выполнении различной, главным образом мышечной, деятельности является решающим фактором при определении суточного расхода энергии. Чем интенсивнее выполняемая физическая работа, тем выше энергозатраты. Умственный или полностью автоматизированный труд требует небольших затрат энергии.

Витамины в необходимом количестве обязательно должны присутствовать в рационе спортсменов и физкультурников. Во время выполнения интенсивной мышечной работы в связи с повышением обмена веществ потребность в витаминах возрастает. Удовлетворять потребность организма в витаминах нужно, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов. В случае их нехватки рекомендуется принимать витаминные концентраты из естественных продуктов (настой шиповника и др.) синтетических препаратов (“Аэровит”, “Ундевит” и др.).

В питании спортсмена, наряду с обычными пищевыми веществами, могут быть использованы различные питательные смеси и продукты повышенной биологической ценности.

В суточном режиме следует устанавливать и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2.5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин. после ее окончания.

Питаться лучше 4 раза в день: завтрак – 7 – 7.30, обед – 13.00 – 14.00, полдник – 16.00 – 17.00, ужин – 20.00 – 20.30. можно ограничиться и трехразовым питанием.¹²

Примерное распределение калорийности суточного рациона питания.

	завтрак	обед	полдн ик	ужин
Четырехразовое питание	35-40	30-35	5	25-30
Трехразовое питание	40	35	-	25

При приеме пищи все внимание стоит уделять еде.

Отвлечения от еды приводят к нарушению пищеварения и усвоения пищи. Во время еды нельзя торопиться. Пища должна всегда хорошо пережевываться.

Гигиенические основы физической культуры и спорта на производстве

В Узбекистане оздоровительная направленность физической культуры обуславливает ее связь с различными сторонами жизни и деятельности человека, в том числе с работой на производстве, где занятия физическими упражнениями, подобранными с учетом особенностей трудовых процессов, играют важную роль не только в гигиеническом отношении, но и в повышении производительности труда.

Формы и методы занятий физической культурой на производстве могут быть различными в зависимости от того, где они производятся – непосредственно на предприятии или на спортивных сооружениях во внеслужебное время. С точки зрения гигиены заслуживают особого внимания занятия в рабочих помещениях. При их проведении необходимо обеспечить удовлетворительное санитарное состояние этих помещений и выбрать комплекс физических упражнений, который на данном промышленном предприятии оказывает наиболее оздоровительное действие и повышает работоспособность. Организация занятий физической культурой на производстве требует знаний гигиены и физиологии труда.¹⁵

Гигиенические мероприятия на производстве направлены не только на оздоровление окружающей среды, но и на рационализацию и облегчение трудовых процессов с точки зрения физиологии труда. Создаются условия, наиболее благоприятные для нормального функционального состояния организма при выполнении той или иной работы. Для этого организуется правильный режим труда и отдыха, рациональные и удобные рабочее место, и поза, устраняются вынужденное, однообразное положение тела, перенапряжение отдельных органов и систем, значительные статические усилия. Этим достигается предупреждение утомления, отдельных заболеваний, производственных травм и повышается работоспособность и продуктивность труда. В дополнение к этому используются некоторые вспомогательные средства повышения работоспособности и охраны здоровья, в числе которых важное место занимает физическая культура.

При организации профилактических мероприятий необходимо учитывать характер труд, который может быть преимущественно физическим или умственным. В том и другом случае изучают особенности

трудоу деятельности, влияющие на ход физиологических процессов в организме и определяющие степень трудности работы, возможные отрицательные последствия для здоровья и необходимые профилактические мероприятия.

Научно-технический прогресс в различных отраслях народного хозяйства повышает требования к развитию умственных и физических способностей рабочих и служащих. В системе научной организации труда физическая культура должна занимать определенное место как фактор улучшения здоровья трудящихся, борьбы с профессиональными вредностями, повышения работоспособности человека и продуктивности труда.

На предприятиях и в учреждениях работу в области физической культуры и спорта возглавляют коллективы физической культуры, которые организуют и развивают массовую физкультурную работу, вовлекают трудящихся в добровольные спортивные общества, создают группы для занятий физкультурой с лицами старшего возраста, организуют туристические походы и т.д. Работа коллектива физической культуры протекает в непосредственном контакте с медико-санитарной частью предприятия для более правильной организации занятий физической культурой и спортом с медицинской стороны, обеспечивает повышение работоспособности, оздоровительного эффекта.

Для этого нужно знать характер производственной работы. Так как каждая профессия имеет свои особенности, с которыми нужно считаться при выборе наиболее полезных в данном случае средств и методов физической культуры и спорта. Например, для работников умственного труда и лиц, относящихся к категории так называемых сидячих профессий, работа которых связана с вынужденной определенной позой и длительным статическим напряжением. Наиболее полезными будут виды занятий, отличающиеся высокой динамичностью и проводимые на открытом воздухе. Для рабочих, труд которых характеризуется большой мышечной нагрузкой и сопровождается высокими энергетическими тратами, рекомендуется занятия более легкими физическими упражнениями. Рабочим, которые подвергаются воздействию пыли и вредных газов, целесообразно заниматься плаванием, греблей, лыжным и конькобежным спортом, улучшающими функции дыхания и кровообращения. Лицам, работающим в холодное время года на открытом воздухе или в помещениях с пониженной температурой воздуха, не следует заниматься зимними видами спорта.

Особое место в системе занятий физической культурой рабочих и служащих занимает производственная гимнастика – комплекс физических упражнений, выполняемых в перерывах в процессе работы непосредственно в рабочих помещениях.

Физиологическая сущность ее основана на феномене И.М. Сеченова, показавшего, что покой не всегда является лучшей формой отдыха. Работоспособность одной руки восстанавливается быстрее, если во время отдыха работает другая рука. Этот феномен и послужил поводом к развитию активного отдыха, который широко используется в форме производственной гимнастики. Она показана при физическом и умственном труде и способствует снятию возникшего утомления, восстановлению сил, улучшению самочувствия и повышению работоспособности.

Первой задачей врача предприятия и методиста по физической культуре при организации производственной гимнастики является выбор места для занятий.¹⁶ Наиболее удобным по простоте организации занятий и экономии на них времени является проведение физкультурпауз непосредственно на рабочем месте, в проходах и т.д. Чтобы выяснить, возможно ли это, проводят санитарное обследование рабочих помещений. Рекомендуется выбирать для проведения производственной гимнастики места, где воздух более чистый, использовать окна и форточки для проветривания помещений.

Другой задачей является изучение характера трудовых процессов.¹⁷ Выясняют рабочую позу, степень нервно-психического и мышечного напряжения, наличие механизации и автоматизации производственных процессов, дистанционного управления и т.д. На этой основе подбираются такие комплексы физических упражнений, которые бы оказывали преимущественное влияние на состояние определенных функций и систем организма. Перед началом занятий производственной гимнастикой работающие проходят первичный врачебный осмотр для определения возможности допуска их к занятиям. В дальнейшем осуществляется текущий врачебный контроль за занимающимися.

Заключение

Значительного расцвета гигиена достигла в наши дни. В настоящее время в стране существует целая система гигиенических учреждений разного типа: научно-исследовательские институты, санитарно-гигиенические лаборатории, санитарно-эпидемиологические станции.

Внедрение в жизнь гигиенических требований осуществляется путем санитарного, т. е. направленного на оздоровление законодательства, санитарного надзора, санитарного просвещения.

По своей природе гигиена - наука предупредительная, главная ее задача - предотвратить вредное влияние на организм человека каких-либо неблагоприятных факторов.

Важным разделом гигиенической работы является диспансеризация. Так называется активное наблюдение медицинских работников за здоровьем различных групп практически здоровых людей с целью предупреждения или своевременного выявления у них заболеваний и направления их в случае необходимости на лечение, не дожидаясь, пока человек почувствует себя больным и обратится за медицинской помощью. В частности, диспансеризация проводится среди детей, готовящихся к поступлению в школу. Профилактический осмотр детей различными специалистами - педиатрами, окулистами, отоларингологами, психоневрологами и другими врачами проводится для того, чтобы своевременно выявить возможные отклонения в состоянии здоровья детей и к моменту поступления в школу полностью их вылечить, иначе нездоровье помешает им успешно учиться.

Государство заботится о здоровье граждан, о создании наилучших условий для их жизни, труда, быта. Подчеркивается, что бережное отношение к своему здоровью и здоровью других членов общества является обязанностью каждого гражданина нашей страны. И это совершенно справедливо. Дело в том, что создаваемые государством благоприятные условия для жизни людей сами по себе еще не могут обеспечить высокого уровня их здоровья. Важно то, как сами граждане относятся к своему здоровью, обладают ли они санитарной культурой, необходимыми гигиеническими навыками. Что из того, например, что человек работает в чистом, хорошо вентилируемом и хорошо освещенном помещении, что на этом предприятии правильно организовано питание работающих и т. д., если этот человек не считает необходимым чистить зубы, следить за чистотой тела и одежды, соблюдать правильный режим труда и отдыха, избегать таких вредных веществ, как алкоголь и никотин.

Особенно близки гигиене две другие науки о человеке - анатомия и физиология. Анатомия изучает строение и форму тела, отдельных органов и тканей; физиология - жизнедеятельность организма в целом, а также отдельных органов и их систем.

При этом сведения, добываемые различными другими науками, гигиенисты оценивают в свете знаний о человеке, получаемых анатомией и физиологией.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, *Общая гигиена*, М., 1990.
2. А.В. Хрипкова, Д.В. Колесов, *Гигиена и здоровье школьника*, М., 1988.
3. И.Д. Зверев, *Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека*, М., 1983.
4. Е.П. Брунов, *Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека*, М., 1973.
5. Гаппарова Г. Н., Ахмеджанова Н. И. COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA BOLALARDA PIELONEFRITNING KLINIK-LABORATOR XUSUSIYATI, DIAGNOSTIKASI VA DAVOLASH //ЖУРНАЛ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И УРО-НЕФРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 3. – №. 4.
6. Karimov A. A. INSON ORGANIZMINING OG'IR METALLAR BILAN ZARARLANISH YO'LLARI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 56-61.
7. Наимова З. С. и др. Влияние Выбросов Химического Производства На Состояние Здоровья Детей И Подростков //AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 288-292.
8. Рахимова Д. Д., Шайхова Г. И. 7-17 YOSHLI MAKTAB OQUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI VAHOLASH //ЖУРНАЛ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И УРО-НЕФРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 3. – №. 4.
9. Рахимова Д., Аскарлова Н. Гиповитаминозы у военнослужащих //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/S. – С. 90-99.
10. Raximova D. J., Naimova Z. S., Halimova S. A. 7 YOSHDAN 14 YOSHGACHA BO 'LGAN BOLALARDA OZIQLANISH MUAMMOLARI VA ULARNI OLDINI OLISHDA VITAMIN VA MINERALLARNING O 'RNI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 380-385.

11. Раджабов З. Н. РУЗАНИНГ ГИГИЕНИК АХАМИЯТИ // JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 143-146.

12. Раджабов З. Н. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ // O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 735-743.

13. Ризаев Ж. А., Нурмаматова К. Ч., Тухтаров Б. Э. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У ДЕТЕЙ // ББК: 51.1 л0я43 С-56 А-95. – С. 113.

14. Турсунова Д., Раджабов З. ОЦЕНКА РЕПРОДУКТИВНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН-РАБОТНИЦ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ // O'rta Osiyo ta'lim va innovatsiyalar jurnali. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 9-11.

15. Тухтаров Б. Э., Халилов Ш. С., Тангиров А. Л. Оценка статуса фактического питания профессиональных спортсменов // Вестник науки. – 2020. – Т. 1. – №. 1. – С. 32-37.

16. Тухтаров Б. и др. Оценка статуса гидратации профессиональных спортсменов в условиях жаркого климата // InterConf. – 2020.

17. Тухтаров Б. Э. Сравнительная оценка биологической ценности среднесуточных рационов питания профессиональных спортсменов Узбекистана // Гигиена и санитария. – 2010. – №. 2. – С. 67-69.

18. Тухтаров Б. Э. Белковая обеспеченность профессиональных спортсменов, занимающихся борьбой кураш // Вопросы питания. – 2008. – Т. 77. – №. 1. – С. 46-47.

19. Тухтаров Б. Э., Абдумуминова Р. Н., Гаппарова Г. Н. ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ АГРОФАКТОРЛАРИНИНГ ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИК ЖИҲАТЛАРИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ // Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 80-86.

20. Тухтаров Б., Бегматов Б., Валиева М. Среднесуточные энергетические потребности организма легкоатлетов в зависимости от вида спортивной деятельности, пола и мастерства // Stomatologiya. – 2020. – Т. 1. – №. 3 (80). – С. 84-86.

21. Тухтаров Б. Э. и др. Оценка значимости биологической ценности рационов питания спортсменов тяжелой атлетики в условиях жаркого климата // Журнал "Медицина и инновации". – 2021. – №. 1. – С. 127-130.

22. Тураев Б. Т., Очиллов У. У., Икромов П. Х. Частота и структура неврологических нарушений у больных подросткового возраста с психическими расстройствами // VOLGAMEDSCIENCE. – 2021. – С. 462-463.

23. Тураев Б. Т., Икромов П. Х., Жабборов Х. Х. Тревожно-депрессивные расстройства в период беременности //VOLGAMEDSCIENCE. – 2021. – С. 460-461.

24. Умирзаков З. Б., Ризаев Ж. А., Умиров С. Э. ва б. Основы обеспечения адекватной организации профилактики COVID-19/Ж. Биология ва тиббиёт муаммолари //Самарканд. – 2021. – Т. 2. – №. 127. – С. 134-140.

25. Уралов У. Б. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗНООБРАЗИЕ И ПУТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2022. – Т. 1. – №. 11. – С. 232-236.

26. Уралов У., Баратова Р., Раджабов З. УЛУЧШЕНИЕ САНИТАРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ //Eurasian Journal of Academic Research. – 2023. – Т. 3. – №. 2 Part 2. – С. 176-179.

27. Халманов Н. Т., Элмуродова М. А. Влияние сидерации на плодородие сероземов, рост, развитие и урожайность хлопчатника Зерафшанской долины //Плодородие. – 2019. – №. 2 (107). – С. 33-37.

28. Abdujabbarova Z., qizi Ziyodabegim M., Karimov A. A. WAYS OF HUMAN BODY DAMAGE BY HEAVY METALS //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 63-65.

29. Abdumuminova R. N., Sh B. R., Bulyaev Z. K. On The Importance Of The Human Body, Nitrates //The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 150-153.

30. Baratova R. S. The Importance Of A Healthy Lifestyle In Maintaining The Health Of The Population //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 236-240.

31. Corshanbiyevich X. N., Narmuratovich R. Z., Ergashovich K. I. TOGRI OVATLANISH MEYORLARI //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 11. – С. 160-163.

32. Chorshanbievich K. N., Eshnazarovich T. B. The State of Protein Availability of Professional Athletes Involved in Kurash Wrestling //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 246-250.

33. Eshnazarovich T. B., Usmonovna V. M., Chorshanbievich K. N. Some Indicators of Protein Security of Professional Athletes-Young Men Engaged in Kurash Wrestling //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 241-245.

34. Gapparova G. N. Covid-19 Pandemiyasi Davrida Bollard Pielonefritning Kliniko-Laborator Xususiyatlari, Diagnostikasi //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 127-129.

35. Gapparova G., Akhmedjanova N. CLINICAL AND LABORATORY CHARACTERISTICS, DIAGNOSIS OF PYELONEPHRITIS IN CHILDREN UNDER COVID-19 PANDEMIC CONDITIONS //Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 114-114.

36. Maxramovna M. M. et al. PEDAGOGICAL ESSENCE OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 10. – C. 1234-1238.

37. Murodulloevna Q. L., Maxramovna M. M., Chorshambievich K. N. STUDYING THE EFFECTS OF HEAVY METALS ON HUMAN HEALTH //Conference Zone. – 2022. – C. 147-149.

38. Naimova Z. S., Kurbanova X. A., Mallaeva M. M. INFLUENCE OF XENOBIOTICS ON THE FUNCTIONAL STATUS OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – T. 2. – №. 5. – C. 138-140.

39. Naimova Z. S. Xenobiotics as a Risk Factor for Kidney and Urinary Diseases in Children and Adolescents in Modern Conditions //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – T. 17. – C. 215-219.

40. Narbuvaevna A. R., Murodulloyevna Q. L., Abduraxmanovna U. N. Environmentally friendly product is a Pledge of our health! //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 254-258.

41. Narbuvaevna A. R., Karimovich B. Z., Mahramovna M. M. Improving Food Safety and Improving the Fundamentals of Reducing the Negative Effects on The Environment //Eurasian Research Bulletin. – 2022. – T. 5. – C. 41-46.

42. Norbuvaevna A. R., Maxramovna M. M., Karimovich B. Z. Studying the influence of agricultural factors on the quality of the fruit of Peach plants //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 4. – C. 1353-1357.

43. Nurmamatovich F. P., Jurakulovna R. D. The importance of the international hassp system in the production of quality and safe confectionery products //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – T. 11. – №. 10. – C. 1184-1186.

44. Nurmuminovna G. G. In the post period of covid-19 diseasespecific clinical-laboratory properties and diagnosis of pyelonephritis in children //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – T. 12. – №. 4. – C. 55-58.

45. Nurmuminovna G. G., Abdurakhmanovna U. N. CLINICAL AND LABORATORY FEATURES OF NEPHROPATHY IN CHILDREN WITH DIABETES MELLITUS // Open Access Repository. – 2023. – Т. 9. – №. 2. – С. 116-122.

46. Улугбек Уралов, Раъна Баратова, Закир Раджабов. УЛУЧШЕНИЕ САНИТАРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ. Журнал Евразийский журнал академических исследований, Том 3, Номер 2 Part 2 Страницы 176-179.

47. Radjabov Zakir Narmuratovich, KUN TARTIBINI SHAKLLANTIRISHDA BIORITMLARNING O'RNI, 2023/4/12, Журнал SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI. Том 6, Номер 4, Страницы 260-268.

48. Mallayeva Mavjudaxon Maxramovna, Sidiqova Maryam Amangeldiyevna, Xidirov Ne'mat Chorshanbiyevich, Rajabov Zakir Narmuratovich. PEDAGOGICAL ESSENCE OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE. Журнал Web of Scientist: International Scientific Research Journal, Том 3, Номер 10, Страницы 1234-1238.