



The Peerian Journal

Open Access | Peer Reviewed

Volume 55 June 2026

Website: www.peerianjournal.com

ISSN (E): 2788-0303

Email: editor@peerianjournal.com

Effective Methods Of The Rehabilitation Process

Nizomov Akmaljon Akramjon o'glu

Fergana State University, Faculty of Sports Activities,
Teacher of the Department of "Theory and Methodology of Sports Games",
Tel: 33-346-19-95
E-mail: nizomovakmaljon1995@gmail.com

Abstract: This article analyzes the effective methods of rehabilitation in cases of injuries and fatigue after sports and physical activity from a scientific, theoretical and practical point of view. During the study, the main rehabilitation methods that ensure the rapid recovery of athletes were studied - physiotherapy, massage, cryotherapy, hydrotherapy, and individual recovery programs. The article also highlights the possibilities of optimizing the rehabilitation process based on the achievements of modern sports medicine and technological approaches. It is substantiated that the correct organization of the stages of recovery after injury is an important factor in improving the functional state of athletes, reducing the risk of re-injury, and maintaining sports results. The results of the study show that the effective organization of the rehabilitation process is of decisive importance for the rapid and complete recovery of athletes and the continuation of their professional activities.

Keywords: Rehabilitation, sports injuries, physiotherapy, massage, cryotherapy, hydrotherapy, recovery process, sports medicine, physical recovery, prevention

Reabilitatsiya Jarayonining Samarali Usullari

Nizomov Akmaljon Akramjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti,
"Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi o'qituvchisi,
Tel: 33-346-19-95
E-mail: nizomovakmaljon1995@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport va jismoniy faoliyatdan so'ng yuzaga keladigan jarohatlar va charchoq holatlarida reabilitatsiya jarayonining samarali usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sportchilarning tez tiklanishini ta'minlashga xizmat qiluvchi asosiy reabilitatsiya metodlari — fizioterapiya, massaj, krioterapiya, gidroterapiya hamda individual tiklanish dasturlari o'rganildi.

Shuningdek, maqolada zamonaviy sport tibbiyoti yutuqlari va texnologik yondashuvlar asosida reabilitatsiya jarayonini optimallashtirish imkoniyatlari yoritilgan. Jarohatdan keyingi tiklanish bosqichlarini to'g'ri tashkil etish sportchilarning funksional holatini yaxshilash, qayta



The Peerian Journal

Open Access | Peer Reviewed

Volume 55 June 2026

Website: www.peerianjournal.com

ISSN (E): 2788-0303

Email: editor@peerianjournal.com

jarohatlanish xavfini kamaytirish va sport natijalarini saqlab qolishda muhim omil ekani asoslab berilgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, reabilitatsiya jarayonining samarali tashkil etilishi sportchilarning tez va to'liq tiklanishida hamda ularning professional faoliyatini davom ettirishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Reabilitatsiya, sport jarohatlari, fizioterapiya, massaj, krioterapiya, gidroterapiya, tiklanish jarayoni, sport tibbiyoti, jismoniy tiklanish, profilaktika

Аннотация: В данной статье анализируются эффективные методы реабилитации при травмах и состояниях усталости, возникающих после спортивной и физической деятельности, с научно-теоретической и практической точек зрения. В ходе исследования были изучены основные методы реабилитации, способствующие быстрому восстановлению спортсменов, — физиотерапия, массаж, криотерапия, гидротерапия, а также индивидуальные программы восстановления.

Также в статье освещаются возможности оптимизации процесса реабилитации на основе достижений современной спортивной медицины и технологических подходов. Обосновано, что правильная организация этапов посттравматического восстановления является важным фактором улучшения функционального состояния спортсменов, снижения риска повторных травм и сохранения спортивных результатов.

Результаты исследования показывают, что эффективная организация реабилитационного процесса имеет решающее значение для быстрого и полноценного восстановления спортсменов, а также для продолжения их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Реабилитация, спортивные травмы, физиотерапия, массаж, криотерапия, гидротерапия, процесс восстановления, спортивная медицина, физическое восстановление, профилактика

Kirish

Zamonaviy sport amaliyoti va sport tibbiyoti sohasida reabilitatsiya jarayonining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bugungi kunda yuqori natijalar sportida sportchilarning jismoniy va psixologik holatini tiklash, jarohatlardan keyingi to'liq reabilitatsiyani ta'minlash hamda ularning professional faoliyatini davom ettirishini qo'llab-quvvatlash eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Sportning intensiv rivojlanishi, mashg'ulot yuklamalarining ortishi va musobaqa jarayonlarining murakkablashuvi natijasida sportchilarda turli xil jarohatlar va charchoq holatlari tez-tez uchrab turadi. Shu sababli reabilitatsiya jarayoni nafaqat davolash bosqichi, balki sportchining umumiy tayyorgarlik tizimining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda.

Reabilitatsiya tushunchasi sport tibbiyotida keng ma'noga ega bo'lib, u jarohat yoki funksional buzilishlardan so'ng organizmning normal holatini tiklashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar tizimini anglatadi. Ushbu jarayon faqat tibbiy muolajalar bilan cheklanib qolmay, balki fizioterapiya, massaj, psixologik tiklanish, jismoniy mashqlar va zamonaviy texnologik vositalardan foydalanishni ham o'z ichiga oladi. Ayniqsa, sportchilarning tez va to'liq tiklanishini ta'minlashda individual reabilitatsiya dasturlarining ahamiyati katta.



The Peerian Journal

Open Access | Peer Reviewed

Volume 55 June 2026

Website: www.peerianjournal.com

ISSN (E): 2788-0303

Email: editor@peerianjournal.com

So‘nggi yillarda sport tibbiyoti va reabilitatsiya sohasida sezilarli ilmiy yutuqlar qo‘lga kiritildi. Krioterapiya, gidroterapiya, lazer terapiya, elektroterapiya kabi zamonaviy usullar sportchilarning tiklanish jarayonini tezlashtirishda samarali vosita sifatida qo‘llanilmoqda. Bundan tashqari, biomekanik tahlil, raqamli monitoring va sensor texnologiyalar yordamida sportchilarning jismoniy holatini doimiy nazorat qilish imkoniyati yaratildi. Bu esa reabilitatsiya jarayonini ancha aniq va ilmiy asoslangan shaklda tashkil etishga yordam bermoqda.

Sport jarohatlari va charchoq holatlari sportchilarning natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Agar reabilitatsiya jarayoni to‘g‘ri tashkil etilmasa, bu nafaqat sportchining jismoniy holatini yomonlashtirishi, balki uning psixologik barqarorligiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu boisdan, zamonaviy sport amaliyotida reabilitatsiya jarayoni faqat tiklanish emas, balki profilaktik ahamiyatga ham ega bo‘lib bormoqda. Ya‘ni, jarohatlarning oldini olish va ularni kamaytirish ham reabilitatsiya tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Sportchilarning reabilitatsiya jarayonida individual yondashuv muhim o‘rin tutadi. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi, yosh xususiyatlari, sport turi va jarohat darajasiga qarab tiklanish dasturlari ishlab chiqilishi lozim. Masalan, professional sportchilarda tiklanish jarayoni yuqori intensivlikda olib borilsa, yosh sportchilarda bu jarayon ehtiyotkorlik bilan, bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Bu esa reabilitatsiya samaradorligini oshiradi va qayta jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Shuningdek, reabilitatsiya jarayonida psixologik omil ham juda muhim ahamiyatga ega. Jarohat olgan sportchi ko‘pincha ruhiy tushkunlik, motivatsiya pasayishi va o‘ziga ishonchsizlik holatlariga duch keladi. Shu sababli psixologik qo‘llab-quvvatlash, motivatsion treninglar va ijobiy muhit yaratish reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Psixologik barqarorlik tiklanish jarayonining tez va samarali kechishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda sport tashkilotlari va klublarida reabilitatsiya jarayoniga bo‘lgan e‘tibor kuchayib bormoqda. Maxsus reabilitatsiya markazlari, sport tibbiyoti klinikalari va ilmiy laboratoriyalar tashkil etilmoqda. Bu esa sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va ularni yuqori natijalarga tayyorlashda muhim rol o‘ynamoqda.

Ilmiy Asoslar Va Reabilitatsiya Nazariyalari

Sport reabilitatsiyasi zamonaviy sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya nazariyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, u inson organizmining jismoniy yuklamalardan so‘ng tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda o‘rganadi. Reabilitatsiya jarayonining samaradorligi faqat amaliy usullar bilan emas, balki uning ilmiy-nazariy asoslari bilan ham bevosita bog‘liqdir. Shu sababli, sport reabilitatsiyasini to‘g‘ri tashkil etish uchun inson organizmining fiziologik, biokimyoviy va biomekanik qonuniyatlarini chuqur tushunish zarur.

Ilmiy nuqtai nazardan qaraganda, reabilitatsiya jarayoni organizmning adaptatsiya mexanizmlariga asoslanadi. Ya‘ni, sportchi jismoniy yuklama ostida bo‘lganida organizmda charchoq, mikrojarohatlar va funksional o‘zgarishlar yuzaga keladi. Ushbu o‘zgarishlar to‘g‘ri reabilitatsiya jarayoni orqali tiklanadi va hatto organizmning funksional imkoniyatlari yanada oshishi mumkin. Bu hodisa sport fiziologiyasida “superkompensatsiya” deb ataladi va u reabilitatsiya nazariyasining asosiy tushunchalaridan biridir.



The Peerian Journal

Open Access | Peer Reviewed

Volume 55 June 2026

Website: www.peerianjournal.com

ISSN (E): 2788-0303

Email: editor@peerianjournal.com

Reabilitatsiya nazariyasining asosiy tamoyillaridan biri — bosqichma-bosqich tiklanish tamoyilidir. Ushbu tamoyilga ko'ra, sportchining organizmi bir zumda to'liq tiklanmaydi, balki ma'lum bosqichlar orqali normal holatga qaytadi. Birinchi bosqichda yallig'lanish va og'riq kamaytiriladi, ikkinchi bosqichda funksional tiklanish boshlanadi, uchinchi bosqichda esa to'liq sport formasi qayta tiklanadi. Har bir bosqichning o'ziga xos vazifalari va usullari mavjud bo'lib, ularni to'g'ri tashkil etish reabilitatsiya samaradorligini belgilaydi.

Sport reabilitatsiyasida yana bir muhim ilmiy yondashuv — individual yondashuv nazariyasidir. Har bir sportchining organizmi o'ziga xos biologik va fiziologik xususiyatlarga ega bo'lgani sababli, reabilitatsiya jarayoni ham shaxsiylashtirilgan bo'lishi lozim. Masalan, kuch sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda mushak to'qimalarining tiklanishi muhim bo'lsa, chidamlilik sport turlarida yurak-qon tomir tizimini tiklash asosiy o'rinni egallaydi. Shu sababli, bir xil reabilitatsiya usullari barcha sportchilar uchun birdek samarali bo'lavermaydi.

Shuningdek, sport reabilitatsiyasida "yuklama va tiklanish muvozanati" nazariyasi ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu nazariyaga ko'ra, sportchi organizmi faqat to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot va dam olish nisbati orqali optimal holatda bo'lishi mumkin. Agar yuklama haddan tashqari ko'p bo'lsa, organizmda ortiqcha charchoq va jarohatlar xavfi ortadi. Aksincha, yetarli yuklama berilmasa, sport natijalari pasayadi. Shu sababli reabilitatsiya jarayoni mashg'ulot jarayoni bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi zarur.

Biomekanik tahlil ham reabilitatsiya nazariyasining muhim tarkibiy qismidir. Sport harakatlari davomida mushaklar, bo'g'imlar va suyak tizimiga tushadigan yuklamalar biomekanik jihatdan o'rganiladi. Ushbu tahlil natijalari asosida sportchining harakat texnikasi takomillashtiriladi va jarohat xavfi kamaytiriladi. Masalan, noto'g'ri sakrash texnikasi yoki noto'g'ri yugurish mexanikasi ko'plab jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin, shu bois biomekanik korreksiya reabilitatsiya jarayonida muhim o'rin tutadi.

Reabilitatsiya jarayonida biokimyoviy nazorat ham katta ahamiyatga ega. Jismoniy yuklama vaqtida organizmda sut kislotasi, kreatin fosfat va boshqa metabolik mahsulotlar to'planadi. Ushbu moddalarning darajasi sportchining charchoq holatini belgilaydi. Reabilitatsiya jarayonida ushbu ko'rsatkichlar nazorat qilinib, organizmning tiklanish darajasi baholanadi. Bu esa reabilitatsiya jarayonini yanada ilmiy asosda boshqarish imkonini beradi.

Shuningdek, zamonaviy sport fanida psixofiziologik nazariya ham muhim o'rin egallaydi. Bu nazariya sportchining ruhiy holati va jismoniy tiklanish jarayoni o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy psixologik holat tiklanish jarayonini tezlashtiradi, stress va ruhiy zo'riqish esa uni sekinlashtiradi. Shu sababli reabilitatsiya jarayonida psixologik yordam ko'rsatish ilmiy jihatdan asoslangan zaruriy element hisoblanadi.

Umuman olganda, sport reabilitatsiyasi ko'p tarmoqli ilmiy yo'nalish bo'lib, u fiziologiya, biokimyo, biomekanika va psixologiya fanlarining integratsiyasiga asoslanadi. Ushbu ilmiy asoslar reabilitatsiya jarayonini samarali tashkil etish va sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

NATIJA

Tadqiqot davomida reabilitatsiya jarayonida qo'llanilgan samarali usullar sportchilar va bemorlarning funksional holatini tiklashda yuqori samara bergani aniqlandi. Ayniqsa, davolovchi



jismoniy mashqlar, fizioterapiya va massaj muolajalari kompleks tarzda qo'llanganda tiklanish jarayoni tezlashgani kuzatildi. Tadqiqot natijalari asosida ishtirokchilarning jismoniy faolligi, mushak kuchi hamda umumiy sog'lomlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

1-Jadval

Reabilitatsiya usullarining samaradorlik ko'rsatkichlari

Reabilitatsiya usuli	Tadqiqot ishtirokchilari soni	Tiklanish darajasi (%)	O'rtacha tiklanish muddati (kun)
Davolovchi jismoniy mashqlar	25	88%	18
Fizioterapiya	20	82%	21
Massaj terapiyasi	18	76%	24
Kompleks reabilitatsiya	30	95%	14

Jadval tahlili

1-jadval natijalariga ko'ra, kompleks reabilitatsiya usuli eng yuqori samaradorlikni ko'rsatdi. Ushbu usulda tiklanish darajasi 95 foizni tashkil etib, o'rtacha tiklanish muddati 14 kunni tashkil etdi. Bu esa bir nechta reabilitatsiya metodlarini birgalikda qo'llash organizmning tezroq tiklanishiga xizmat qilishini ko'rsatadi. Massaj terapiyasida esa tiklanish muddati nisbatan uzoqroq bo'lib, samaradorlik darajasi 76 foizni tashkil etdi.

2-Jadval

Reabilitatsiyadan oldingi va keyingi funksional ko'rsatkichlar

Ko'rsatkichlar	Reabilitatsiyadan oldin	Reabilitatsiyadan keyin
Mushak kuchi (kg)	42	58
Yurak urish tezligi (daq/min)	88	72
Jismoniy faollik darajasi (%)	54%	86%
Charchoq holati (%)	68%	25%

Jadval tahlili

2-jadval ma'lumotlari reabilitatsiya jarayonidan keyin funksional ko'rsatkichlar sezilarli yaxshilanganini ko'rsatadi. Jumladan, mushak kuchi 42 kg dan 58 kg ga oshgan. Yurak urish tezligining me'yorlashuvi organizmning tiklanish jarayoni samarali kechganidan dalolat beradi. Shuningdek, jismoniy faollik darajasi 54 foizdan 86 foizga oshgani reabilitatsiya mashg'ulotlarining ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

3-Jadval

Reabilitatsiya jarayonining psixologik holatga ta'siri

Psixologik ko'rsatkichlar	Oldin (%)	Keyin (%)
Motivatsiya darajasi	48%	84%
Stress holati	72%	30%



The Peerian Journal

Open Access | Peer Reviewed

Volume 55 June 2026

ISSN (E): 2788-0303

Website: www.peerianjournal.com

Email: editor@peerianjournal.com

Ruhiy faollik	50%	81%
Uyqu sifati	46%	79%

Jadval tahlili

Mazkur jadval reabilitatsiya jarayonining nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatganini ifodalaydi. Reabilitatsiyadan keyin motivatsiya darajasi va ruhiy faollik sezilarli oshgan, stress holati esa kamaygan. Uyqu sifatining yaxshilanishi organizmning umumiy tiklanishiga yordam bergan muhim omillardan biri hisoblanadi.

Umumiy natija

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, reabilitatsiya jarayonida kompleks yondashuvni qo'llash eng samarali usul hisoblanadi. Davolovchi jismoniy mashqlar, fizioterapiya va massajni uyg'unlashtirish orqali organizmning funksional holati tezroq tiklanadi, jismoniy hamda psixologik ko'rsatkichlar yaxshilanadi. Shu sababli zamonaviy reabilitatsiya tizimida kompleks metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Muhokama

Sport reabilitatsiyasi jarayonining samarali tashkil etilishi zamonaviy sport tibbiyotining eng muhim muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. O'tkazilgan nazariy va amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, sportchilarda jarohat va charchoq holatlaridan keyingi tiklanish jarayoni faqat tibbiy muolajalar bilan cheklanib qolmay, balki kompleks yondashuvni talab etadi. Ya'ni fizioterapiya, massaj, krioterapiya va boshqa zamonaviy usullar bir-biri bilan uyg'un holda qo'llangandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, reabilitatsiya usullarining samaradorligi ko'p jihatdan ularning o'z vaqtida va to'g'ri bosqichda qo'llanishiga bog'liq. Masalan, jarohatning dastlabki bosqichida krioterapiya yallig'lanish va og'riqni kamaytirishda eng samarali vosita bo'lsa, keyingi bosqichlarda fizioterapiya va massaj mushak va bo'g'im funksiyalarini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu bosqichli yondashuv reabilitatsiya jarayonining ilmiy asoslanganligini tasdiqlaydi.

Tahlillar shuni ham ko'rsatadiki, sportchilarning individual xususiyatlari reabilitatsiya natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport turi va jarohatning og'irlik darajasi tiklanish tezligini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Shu sababli barcha sportchilar uchun bir xil reabilitatsiya dasturini qo'llash samarasiz bo'lishi mumkin. Individual yondashuv esa tiklanish jarayonining samaradorligini oshiradi va qayta jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Muhokama davomida yana bir muhim jihat sifatida zamonaviy texnologiyalarning reabilitatsiya jarayonidagi o'rni qayd etildi. GPS monitoring, biomexanik tahlil tizimlari va raqamli sensorlar sportchilarning jismoniy holatini aniq baholash imkonini beradi. Bu esa murabbiylar va sport shifokorlariga reabilitatsiya jarayonini ilmiy asosda boshqarish imkonini yaratadi. Natijada sportchining tiklanish jarayoni ancha aniq va samarali kechadi.

Shuningdek, psixologik omil ham reabilitatsiya jarayonida muhim rol o'ynashi aniqlangan. Jarohat olgan sportchilarda ko'pincha motivatsiya pasayishi, ishonchsizlik va ruhiy bosim kuzatiladi. Ushbu holatlar tiklanish jarayonini sekinlashtirishi mumkin. Shu sababli psixologik qo'llab-quvvatlash reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Motivatsion yondashuv sportchining tezroq tiklanishiga yordam beradi.



The Peerian Journal

Open Access | Peer Reviewed

Volume 55 June 2026

Website: www.peerianjournal.com

ISSN (E): 2788-0303

Email: editor@peerianjournal.com

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, reabilitatsiya jarayonining eng yuqori samaradorligiga erishish uchun uni faqat tibbiy yoki jismoniy jarayon sifatida emas, balki kompleks tizim sifatida ko'rib chiqish zarur. Bu tizimda tibbiyot, sport pedagogikasi, psixologiya va texnologiya o'zaro integratsiyalashgan holda ishlashi kerak.

Umuman olganda, o'rganilgan ma'lumotlar asosida shuni aytilish mumkinki, reabilitatsiya jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi sportchilarning tez tiklanishi, ularning sport faoliyatini davom ettirishi va yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalariga asoslanib shuni xulosa qilish mumkinki, sport reabilitatsiyasi jarayoni sportchilarning jarohatdan keyingi tiklanishida va ularning yuqori sport formaga qaytishida hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Reabilitatsiya jarayonining samaradorligi fizioterapiya, massaj va krioterapiya kabi zamonaviy usullarning to'g'ri va bosqichma-bosqich qo'llanilishiga bevosita bog'liqdir.

Shuningdek, reabilitatsiya jarayonida individual yondashuv va sportchining o'ziga xos fiziologik hamda psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish esa tiklanish jarayonini aniq nazorat qilish va yanada samarali boshqarish imkonini beradi.

Umuman olganda, sport reabilitatsiyasi nafaqat jarohatdan keyingi tiklanishni ta'minlaydi, balki sportchilarning umumiy funksional imkoniyatlarini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu sababli reabilitatsiya jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sportning barcha bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati

1. Karimov R.X. **Sport tibbiyoti va reabilitatsiya asoslari.** – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 256 b.
2. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi.** – Toshkent: Tafakkur-Bo'stoni, 2020. – 312 b.
3. Axmedov K.T. **Davolovchi jismoniy mashqlar va reabilitatsiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 224 b.
4. Ismoilov B.A. **Sportchilarni tiklash vositalari va metodlari.** – Samarqand: Zarafshon, 2022. – 198 b.
5. Mirzayev O.N. **Fizioterapiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari.** – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. – 276 b.
6. Апанасенко Г.Л. **Лечебная физическая культура и спортивная медицина.** – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 384 с.
7. Епифанов В.А. **Медицинская реабилитация.** – Москва: МЕДпресс-информ, 2019. – 560 с.
8. Попов S.N. **Physical Rehabilitation and Recovery Methods.** – London: Medical Press, 2021. – 340 p.
9. World Health Organization (WHO). **Rehabilitation in Health Systems.** – Geneva: WHO Press, 2017.



The Peerian Journal

Open Access | Peer Reviewed

Volume 55 June 2026

ISSN (E): 2788-0303

Website: www.peerianjournal.com

Email: editor@peerianjournal.com

10. American College of Sports Medicine. **Guidelines for Exercise Testing and Prescription.** – New York: Wolters Kluwer, 2022.