

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



JISMONIY TARBIYA GIGIENASI VA SPORTNING TIBBIY-
FIZIOLOGIK ASOSLARI
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Ta'lim
Ta'lim sohasi:	110000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishi:	60111200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodli JTCSTFA 15608	O'quv yili 2026-2027	Semestr 5-6	ESS-Kreditlar 4-4
Fan/modul turi majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus	Haftadagi dars soatlari 4-4	
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari	120	240
2.	I. Fanning mazmuni Fanni o'qitishdan maqsad – jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalariga jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fani bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish, fanga oid ko'nikmalarni shakllantirish hamda malakalarga ega qilish. Ma'ruza, seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol usullaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, laboratoriya va amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko'rib bajarish orqali ko'nikma va malakalari shakllantiriladi. Fanning vazifasi – talabalarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish vaqtidagi gigienik sharoitlarni o'rganish, ularning ta'sirini kuzatishni o'rgatish. Mashg'ulotlar uchun gigienik, tibbiy-fiziologik qoidalar va me'yorlarini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqish va chora-tadbirlar belgilash. Salomatlikni saqlash va ish qobiliyatini oshirish uchun zaxiradagi kuchlardan sport tibbiyoti yo'l yo'riqlar asosida foydalangan holda davolash, jismoniy tarbiya va gigienik omillaridan foydalanish. SHuningdek ularning me'yorlarini o'rganishdan iborat bo'lib, jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanini o'qitishning maqsadiga erishish uchun belgilangan fanga oid topshiriqlarni bajaritish hamda mavzularni mazmun mohiyatini talabalar darajasida o'rgatish va amalga oshirishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1- mavzu. Gigienik kasalliklarning oldini olish sog'lom turmush tarzi asosi sifatida Jismoniy tarbiya gigienasi tushunchalari. Buyuk gumanistlar gigiena haqida mulohazalari (Gippokrat, Platon, I.Merkurialis, Abu Ali ibn Sino) Jismoniy tarbiya gigienasi fanining maqsadi hamda vazifalari jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitishdagi tutgan o'ri. O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lignini saqlashda va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tarbiyalashda chiqarilayotgan qarorlar. O'rta Osiyo mamlakatlarida jismoniy tarbiya gigienasi rivojlanishi. Jismoniy tarbiya gigienasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi. Sog'lom turmush tarzini asosiy komponentlari, mashq qilishning		

umumiy fiziologik asoslari, gipodinamiya (harakatning kamayishi) va uni organizmga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
Jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzi sifatida. Jismoniy mashqlar organizmga ta'siri. Jismoniy mashqlarni inson salomatligiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
2 -mavzu Havo gigienasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari
Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri ekanligi. Jinsiy tarbiya va reproduktiv salomatlik. Stress. Mobil telefonlarning organizmga ta'siri. Kompyuterining organizmga ta'siri.
Shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigienasi. Jamoa gigiena haqida umumiy tushunchalar Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy va teri gigienasi. Kiyimbosh va poyafzallarga qo'yiladigan gigienik talablar.
3-mavzu. Ob-havo, iqlim va unga moslashuv
Havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari va Havo gigienasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari
Ob-havo, iqlim va unga moslashuv haqida tushuncha. Mashg'ulotga ob-havoning ta'siri qilm o'zgarishining gigienik ahamiyati. Iqlim va aklimatizatsiya.
4-mavzu. Suv gigienasi.
Suv gigienasining ahamiyati. Suvni tozalash va zararsizlantirish usullari. Suv havzalaridagi suvga qo'yiladigan gigienik talablar.
5-mavzu. Tuproq gigienasi
Tuproqni tozalash va zararsizlantirish usullari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tuproq gigienasining ahamiyati.
6-mavzu. Sport inshootlari gigienasi va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigienasi
Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigienasi. Sport inshootlari uchun qo'yiladigan gigienik talablar. Sport zallariga qo'yiladigan gigienik talablar. Sport inshootlarining joylanishi, orientatsiyasi va planlashtirilishi.
7-mavzu Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigienasi
Ratsional ovqatlanish tushunchasi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vaqtida energiyaning sarflanishi. Energiya sarflanishini belgilash usullari. Ovqat rasioning tarkibi.
8-mavzu. Ayrim sport turlari bilan shug'ullanish gigienasi. Jismoniy tarbiya va bolalar sportining gigienik mohiyati
Organizmi funksional imkoniyatlari haqida tushuncha, organizm funksional imkoniyatlarini yoshga qarab o'zgarishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Chiniqtirishning fiziologik asoslari, an'anaviy chiniqtirish metodlarini fiziologik asoslari, noan'anaviy chiniqtirish metodlarini fiziologik asoslari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Adaptatsiya (moslashish) haqida tushuncha va uning turlari. Adaptatsiyani

(moslashishni) fiziologik xususiyatlari. Umumiy Adaptatsiya (moslashish) sindromi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. Sport faoliyatida organizmda yuzaga kelayotgan holatlarning fiziologik tavsifi.

Sport turlarini fiziologik tavsifi. Statik va dinamik ish. Standart va nostaendart harakatlar. Siklik va atsiklik harakatlarni fiziologik asosi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy mashqlar erkin harakat vositasi sifatida qo'llanilishi, kun tartibida jismoniy mashqlarni o'rni va ahamiyati. Jismoniy mashqlar erkin harakat sifatida qo'llanilishining fiziologik me'yorlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Start va start oldi holatini fiziologik ta'rifi. Razminkaning (Qo'l-oyoq chigalini yozish, tanani qizdirib olish) fiziologik asosi. Ishga kirishish va turg'un holat. O'lik nuqta va ikkinchi nafas. CHarchash va uning fiziologik ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni me'yorlashtirishning gigiyenik asoslari

Sportga tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari. Sportga tanlashda ayrim sistemalarning (tizimlarning) xususiyatlari. Sportga tanlashda irsiyatning o'rni va ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ayollar harakat va vegetativ funksiyalarini xususiyatlari. Ayollarni aero b (kislordsiz) va anaerob (kislordli) imkoniyatlari. Sport bilan shug'ullanishni ayollar organizmiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ekstremal (Shoshilinch) sharoitlarda sportchi ish qobiliyatining o'zgarishi. Sportchi ish qobiliyatini pasaytiradigan omillarning fiziologik ta'rifi. Sportchi ish qobiliyatini aniqlash usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Sport tibbiyoti fani bo'yicha ma'lumot. Fanning maqsadi, vazifasi va kelib chiqish tarixi

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining maqsadi hamda vazifalari, tadqiqot metodlari va boshqa fanlar bilan bog'liqligi, amaliyot uchun ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining rivojlanish tarixi, sharq mutafakkirlarini mazkur fanga qo'shgan hisssasi, O'zbekiston olimlarini fanni rivojlanishiga qo'shgan hisssasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12-mavzu. Umumiy sport patologiyasi va kasalliklar asoslari

Sport trenirovkalari jarayonida tashqi va ichki muhitning zararli ta'siri oqibatida tanadagi hayotiy faoliyatning izdan chiqishida, turli xil kasallikka chalinishlarni oldini olish va davolovchi jismoniy tarbiyadan foydalanishni talabalarga ilmiy asoslab berish.

13-mavzu. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish usullari

Talabalarga jismoniy rivojlanishni nazorat qilishda somotoskopiya, antropometriya, dinamometriya va shu kabi turli xil usullardan foydalanilgan holda tekshiruv ishlari olib borish. Sportchilarni sog'lig'ini doimiy nazoratga olish va patologik holatlarning oldini olish haqida ma'lumotlar beriladi.

14-mavzu. Sportchilar tanasining faoliy holatining ifodasi

Sportchilarda ba'zida nevrozlar va nevrozga o'xshash holatlar, asabiy va jismonan toliqish, ichki va tashqi chiqishmasliklar, doimo asabni shikastlovchi ta'sirlar, oliy nerv faoliyatining xissti-tuyg'uli va aql-idrok hamda fikrlash sohalarining zo'riqishi, miyaning organik kasalliklari, kalla suyagi - miya jaro-hati, kun tartibiga qo'pol ravishda rioya qilmaslik oqibatlarida rivoj topadi.

15-mavzu. Sportchilarni jismoniy ish qobiliyatini va faoliy tayyorgarligini tashxis etish jarayonidagi sinamalar

Sport tibbiy tekshirishning umumiy muammolari, maksimal sinamalar - testlar, kislordni maksimal qabul qilish, Novakki sinamasi, Submaksimal sinamasi, chiqadigan javoblarni yuklamadan so'ng qayd qiluvchi cinamalar, S.P.Letunov sinamasi, Garvard-step sinamasi, Vena qonini kamayishi bilan bo'ladigan sinamalar, kuchanish bilan bo'ladigan sinama, ortostatik sinama, farmakologik sinamalar haqida ma'lumotlar beriladi.

16-mavzu. Chiniqish mashqlari va musobaqalar jarayonida shifokor nazorati

Tiklanish bosqichlari. Funktsional tizimlarni tiklanishining (o'z holiga qaytishini) geteroxronligi (notekisligi). Tiklanish va dam olish jarayonlari samaradorligini oshirish vositalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda ayrim sistemalarning xususiyatlari. Muskul faoliyatini vegetativ ta'minlash. Muskul faoliyatini anaerob (kislordsiz) va aerob (kislordli) ta'minlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish fiziologik mexanizmi. Jismoniy mashqlarni me'yorlash tamoyillari. Jismoniy tarbiya darslarida puls egrilgimi (Yurak qisqarish sonini) fiziologik tavsifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishni fiziologik asoslari. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning fiziologik asoslari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Ommaviy jismoniy tarbiyada tibbiy nazorat

Ommaviy jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati, bolalar, o'smirlar, yoshlar va qizlar ustidan tibbiy nazorat, yosh sportchilar ustidan shifokor nazorati, sport mo'jali va tanlovining tibbiy masalalari, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi voyaga etganlar ustidan shifokor nazoratini olib borish, ommaviy jismoniy tarbiyada o'z-o'zini nazorat qilish, ayollar ustidan tibbiy nazorat

18-mavzu. Sportchining ish qobiliyatini qayta tiklashning tibbiy vositalari

Qayta tiklovchi vositalarning guruhlari, qayta tiklanish vositalarining qocllanishining umumiy tamoyillari, qayta tiklanishning ovqatlanish vositalari, qayta tiklanishning farmakologik vositalari, qayta tiklanishning fizikaviy vositalar

19-mavzu. Sport patologiyasi

Sportchilardagi kasalliklarning umumiy ifodasi, sport shikastlanishi, sport shikastlanishining umumiy ifodasi

20-mavzu. Jismoniy tarbiya gigiyenasining sportchilar tibbiy-fiziologik holatiga ta'siri

Sportda ish qobiliyatini tiklashning tibbiy vositalari, yurak qon tomir tizimining sportchilarda o'ziga xosligi, nafas olish organlari buzilishlarini davolashda jismoniy tarbiyaning o'rni, sportchilarning asab tizimi xususiyatlari va uning rivojlanishi, massajning fiziologik va gigiyenik asoslari hamda sport shikastlanishlarida qo'llanish xususiyatlari, jismoniy mashqlarning endokrin sistemasiga ta'siri, garmonlar haqida tushuncha

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1- mavzu. Gigiyenik kasalliklarning oldini olish sog'lom turmush tarzi asosi sifatida

Jismoniy tarbiya gigiyenasi tushunchalari. Buyuk gumanistlar gigiena haqida mulohazalari (Gippokrat, Platon, I.Merkurialis, Abu Ali ibn Sino)

Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining maqsadi hamda vazifalari jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitishdagi tutgan o'rni. O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lig'ini saqlashda va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tarbiyalashda chiqarilayotgan qarorlar. O'rta Osiyo mamlakatlarida jismoniy tarbiya gigiyenasi rivojlanishi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi. Sog'lom turmush tarzini asosiy komponentlari, mashq qilishning umumiy fiziologik asoslari, gipodinamiya (harakatning kamayishi) va uni organizmga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzi sifatida. Jismoniy mashqlar organizmga ta'siri. Jismoniy mashqlarni inson salomatligiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2 -mavzu Havo gigiyenasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari

Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri ekanligi. Jinsiy tarbiya va reproduktiv salomatlik. Stress. Mobil telefonlarning organizmga ta'siri. Kompyuterning organizmga ta'siri.

Shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi. Jamoa gigiena haqida umumiy tushunchalar Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy va teri gigiyenasi. Kiyimbosh va poyafzalarga qo'yiladigan gigiyenik talablar.

3-mavzu. Ob-havo, iqlim va unga moslashuv

Havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari va Havo gigiyenasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari

Ob-havo, iqlim va unga moslashuv haqida tushuncha. Mashg'ulotga ob-havoning ta'siri qilm o'zgarishining gigiyenik ahamiyati. Iqlim va akklimatizatsiya.

4-mavzu. Suv gigiyenasi.

Suv gigiyenasining ahamiyati. Suvni tozalash va zararsizlantirish usullari.

Suv havzalaridagi suvga qo'yiladigan gigiyenik talablar.

5-mavzu.Tuproq gigiyenasi

Tuproqni tozalash va zararsizlantirish usullari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tuproq gigiyenasining ahamiyati.

6-mavzu. Sport inshootlari gigiyenasi va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi. Sport inshootlari uchun qo'yiladigan gigiyenik talablar. Sport zallariga qo'yiladigan gigiyenik talablar. Sport inshootlarining joylanishi, orientatsiyasi va planlashtirilishi.

7-mavzu Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigiyenasi

Ratsional ovqatlanish tushunchasi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vaqtida energiyaning sarflanishi. Energiya sarflanishini belgilash usullari. Ovqat ratsionining tarkibi.

8-mavzu. Ayrim sport turlari bilan shug'ullanish gigiyenasi. Jismoniy tarbiya va bolalar sportining gigiyenik mohiyati

Organizmi funksional imkoniyatlari haqida tushuncha, organizm funksional imkoniyatlarini yoshga qarab o'zgarishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Chiniqtirishning fiziologik asoslari, an'anaviy chiniqtirish metodlarini fiziologik asoslari, noan'anaviy chiniqtirish metodlarini fiziologik asoslari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Adaptatsiya (moslashish) haqida tushuncha va uning turlari. Adaptatsiyani (moslashishning) fiziologik xususiyatlari. Umumiy Adaptatsiya (moslashish) sindromi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. Sport faoliyatida organizmga yuzaga kelayotgan holatlarning fiziologik ta'rifi

Sport turlarini fiziologik tavsifi. Statik va dinamik ish. Standart va nostandart harakatlar. Siklik va atsiklik harakatlarni fiziologik asosi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy mashqlar erkin harakat vositasi sifatida qo'llanilishi, kun tartibida jismoniy mashqlarni o'rni va ahamiyati. Jismoniy mashqlar erkin harakat sifatida qo'llanilishining fiziologik me'yorlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Start va start oldi holatini fiziologik ta'rifi. Razminkaning (Qo'l-oyoq chigalini yozish, tanani qizdirib olish) fiziologik asosi. Ishga kirishish va turg'un holat. O'lik nuqta va ikkinchi nafas. CHarchash va uning fiziologik ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni me'yoriylashtirishning gigiyenik asoslari

Sportga tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari. Sportga tanlashda ayrim sistemalarning (tizimlarning) xususiyatlari. Sportga tanlashda irsiyatning o'rni va ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ayollar harakat va vegetativ funksiyalarini xususiyatlari. Ayollarni aero b (kislordsiz) va anaerob (kislordli) imkoniyatlari. Sport bilan shug'ullanishni ayollar organizmiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ekstremal (Shoshilinch)

sharoitlarda sportchi ish qobiliyatining o'zgarishi. Sportchi ish qobiliyatini pasaytiradigan omillarning fiziologik ta'rifi. Sportchi ish qobiliyatini aniqlash usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Sport tibbiyoti fani bo'yicha ma'lumot. Fanning maqsadi, vazifasi va kelib chiqish tarixi

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining maqsadi hamda vazifalari, tadqiqot metodlari va boshqa fanlar bilan bog'liqligi, amaliyot uchun ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining rivojlanish tarixi, sharq mutafakkirlarini mazkur fanga qo'shgan hisssasi, O'zbekiston olimlarini fanni rivojlanishiga qo'shgan hisssasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12-mavzu. Umumiy sport patologiyasi va kasalliklar asoslari

Sport trenirovkalari jarayonida tashqi va ichki muhitning zarari ta'siri oqibatida tanadagi hayotiy faoliyatning izdan chiqishida, turli xil kasallikka chalinishlarni oldini olish va davolovchi jismoniy tarbiyadan foydalanishni talabalarga ilmiy asoslab berish.

13-mavzu. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish usullari

Talabalarga jismoniy rivojlanishni nazorat qilishda somatoskopiya, antropometriya, dinamometriya va shu kabi turli xil usullardan foydalanilgan holda tekshiruv ishlarni olib borish. Sportchilarni sog'lig'ini doimiy nazoratga olish va patologik holatlarning oldini olish haqida ma'lumotlar beriladi.

14-mavzu. Sportchilar tanasining faoliy holatining ifodasi

Sportchilarda ba'zida nevrozlar va nevrozga o'xshash holatlar, asabiy va jismonan toliqish, ichki va tashqi chiqishmasliklar, doimo asabni shikastlovchi ta'sirlar, oliy nerv faoliyatining xissiy-tuyg'uli va aql-idrok hamda fikrlash sohalarining zo'riqishi, miyaning organik kasalliklari, kalla suyagi - miya jaro-hati, kun tartibiga qo'pol ravishda rioya qilmaslik oqibatlarida rivoj topadi.

15-mavzu. Sportchilarni jismoniy ish qobiliyatini va faoliy tayyorgarligini tashxis etish jarayonidagi sinamalar

Sport tibbiy tekshirishning umumiy muammolari, maksimal sinamalar – testlar, kislorodni maksimal qabul qilish, Novakki sinamasi, Submaksimal sinamasi, chiqadigan javoblarni yuklamadan so'ng qayd qiluvchi cinamalar, S.P.Letunov sinamasi, Garvard-step sinamasi, Vena qonini kamayishi bilan bo'ladigan sinamalar, kuchanish bilan bo'ladigan sinama, ortostatik sinama, farmakologik sinamalar haqida ma'lumotlar beriladi.

16-mavzu. Chiniqish mashqlari va musobaqalar jarayonida shifokor nazorati

Tiklanish bosqichlari. Funktsional tizimlarni tiklanishining (o'z holiga qaytishning) geteroxonligi (notekisligi). Tiklanish va dam olish jarayonlari samaradorligini oshirish vositalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda ayrim sistemalarning xususiyatlari. Muskul faoliyatini vegetativ ta'minlash. Muskul faoliyatini anaerob (kislorodsiz) va aerob (kislorodli) ta'minlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy yuklamalarni me'yorlashni fiziologik mexanizmi. Jismoniy mashqlarni me'yorlash tamoyillari. Jismoniy tarbiya darslarida puls egrilgini (Yurak qisqarish sonini) fiziologik tavsifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishni fiziologik asoslari. Kuch, tezkorlik, chaqonlik, egluvchanlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning fiziologik asoslari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Ommaviy jismoniy tarbiyada tibbiy nazorat

Ommaviy jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati, bolalar, o'smirlar, yoshlar va qizlar ustidan tibbiy nazorat, yosh sportchilar ustidan shifokor nazorati, sport mo'jali va tanlovining tibbiy masalalari, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi voyaga etganlar ustidan shifokor nazoratini olib borish, ommaviy jismoniy tarbiyada o'z-o'zini nazorat qilish, ayollar ustidan tibbiy nazorat

18-mavzu. Sportchining ish qobiliyatini qayta tiklashning tibbiy vositalari

Qayta tiklovchi vositalarning guruhlari, qayta tiklanish vositalarining qoclanilishining umumiy tamoyillari, qayta tiklanishning ovcatlanish vositalari, qayta tiklanishning farmakologik vositalari, qayta tiklanishning fizikaviy vositalar

19-mavzu. Sport patologiyasi

Sportchilardagi kasalliklarning umumiy ifodasi, sport shikastlanishi, sport shikastlanishining umumiy ifodasi

20-mavzu. Jismoniy tarbiya gigiyenasining sportchilar tibbiy-fiziologik holatiga ta'siri

Sportda ish qobiliyatini tiklashning tibbiy vositalari, yurak qon tomir tizimining sportchilarda o'ziga xosligi, nafas olish organlari buzilishlarini davolashda jismoniy tarbiyaning o'rni, sportchilarning asab tizimi xususiyatlari va uning rivojlanishi, massajning fiziologik va gigiyenik asoslari hamda sport shikastlanishlarida qo'llanish xususiyatlari, jismoniy mashqlarning endokrin sistemasiga ta'siri, garmonlar haqida tushuncha.

IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar:

1- mavzu. Gigiyenik kasalliklarning oldini olish sog'lom turmush tarzi asosi sifatida

Jismoniy tarbiya gigiyenasi tushunchalari. Buyuk gumanistlar gigiena haqida mulohazalari (Gippokrat, Platon, I.Merkuralis, Abu Ali Ibn Sino)

Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining maqsadi hamda vazifalari jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitishdagi tutgan o'rni. O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'ligini saqlashda va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tarbiyalashda chiqarilayotgan qarorlar. O'rta Osiyo mamlakatlarida jismoniy tarbiya gigiyenasi rivojlanishi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi. Sog'lom turmush tarzini asosiy komponentlari, mashq qilishning

umumiy fiziologik asoslari, gipodinamiya (harakatning kamayishi) va uni organizmga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzi sifatida. Jismoniy mashqlar organizmga ta'siri. Jismoniy mashqlarni inson salomatligiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2 -mavzu. Havoning gigiyenasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari

Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri ekanligi. Jinsiy tarbiya va reproduktiv salomatlik. Stress. Mobil telefonlarning organizmga ta'siri. Kompyuterining organizmga ta'siri.

Shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi. Jamoa gigiena haqida umumiy tushunchalar. Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy va teri gigiyenasi. Kiyimbosh va poyafzallarga qo'yiladigan gigienik talablar.

3-mavzu. Ob-havo, iqlim va unga moslashuv

Havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari va Havo gigiyenasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy hususiyatlari

Ob-havo, iqlim va unga moslashuv haqida tushuncha. Mashg'ulotga ob-havoning ta'siri qilm o'zgarishining gigienik ahamiyati. Iqlim va akklimatizatsiya.

4-mavzu. Suv gigiyenasi.

Suv gigiyenasining ahamiyati. Suvni tozalash va zararsizlantirish usullari. Suv havzalaridagi suvga qo'yiladigan gigienik talablar.

5-mavzu. Tuproq gigiyenasi

Tuproqni tozalash va zararsizlantirish usullari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tuproq gigiyenasining ahamiyati.

6-mavzu. Sport inshootlari gigiyenasi va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi. Sport inshootlari uchun qo'yiladigan gigienik talablar. Sport zallariga qo'yiladigan gigienik talablar. Sport inshootlarining joylanishi, orientatsiyasi va planlashtirilishi.

7-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigiyenasi

Ratsional ovqatlanish tushunchasi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vaqtida energiyaning sarflanishi. Energiya sarflanishini belgilash usullari. Ovqat ratsionining tarkibi.

8-mavzu. Ayrim sport turlari bilan shug'ullanish gigiyenasi. Jismoniy tarbiya va bolalar sportining gigienik mohiyati

Organizmi funksional imkoniyatlari haqida tushuncha, organizm funksional imkoniyatlarini yoshga qarab o'zgarishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Chiniqtirishning fiziologik asoslari, an'anaviy chiniqtirish metodlarini fiziologik asoslari, noan'anaviy chiniqtirish metodlarini fiziologik asoslari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Adaptatsiya (moslashish) haqida tushuncha va uning turlari. Adaptatsiyani

(moslashishning) fiziologik xususiyatlari. Umumiy Adaptatsiya (moslashish) sindromi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. Sport faoliyatida organizmga yuzaga keladigan holatlarning fiziologik ta'siri

Sport turlarini fiziologik tavsifi. Statik va dinamik ish. Standart va nostandard harakatlar. Siklik va atsiklik harakatlarni fiziologik asosi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy mashqlar erkin harakat vositasi sifatida qo'llanilishi, kun tartibida jismoniy mashqlarni o'rni va ahamiyati. Jismoniy mashqlar erkin harakat sifatida qo'llanilishining fiziologik me'yorlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Start va start oldi holatini fiziologik ta'siri. Razminkaning (Qo'l-oyoq chigalini yozish, tanani qizdirib olish) fiziologik asosi. Ishga kirishish va turg'un holat. O'lik nuqta va ikkinchi nafas. CHarchash va uning fiziologik ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni me'yoriylashtirishning gigienik asoslari

Sportga tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari. Sportga tanlashda ayrim sistemalarning (tizimlarning) xususiyatlari. Sportga tanlashda irsiyatning o'rni va ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ayollar harakat va vegetativ funksiyalarini xususiyatlari. Ayollarni aero b (kislordsiz) va anaerob (kislordli) imkoniyatlari. Sport bilan shug'ullanishni ayollar organizmiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ekstremal (Shoshilinch) sharoitlarda sportchi ish qobiliyatining o'zgarishi. Sportchi ish qobiliyatini pasaytiradigan omillarning fiziologik ta'siri. Sportchi ish qobiliyatini aniqlash usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Sport tibbiyoti fani bo'yicha ma'lumot. Fanning maqsadi, vazifasi va kelib chiqish tarixi

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining maqsadi hamda vazifalari, tadqiqot metodlari va boshqa fanlar bilan bog'liqligi, amaliyot uchun ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining rivojlanish tarixi, sharq mutafakkirlarini mazkur fanga qo'shgan hissasi, O'zbekiston olimlarini fanni rivojlanishiga qo'shgan hissasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12-mavzu. Umumiy sport patologiyasi va kasalliklar asoslari

Sport trenirovkalari jarayonida tashqi va ichki muhitning zararli ta'siri oqibatida tanadagi hayotiy faoliyatning izdan chiqishida, turli xil kasallikka chalinishlarni oldini olish va davolovchi jismoniy tarbiyadan foydalanishni talabalarga ilmiy asoslab berish.

13-mavzu. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish usullari

Talabalarga jismoniy rivojlanishni nazorat qilishda. somatoskopiya, antropometriya, dinamometriya va shu kabi turli xil usullardan foydalanilgan holda tekshiruv ishlarini olib borish. Sportchilarni sog'lig'ini doimiy nazoratga olish va patologik holatlarning oldini olish haqida ma'lumotlar beriladi.

14-mavzu. Sportchilar tanasining faoliy holatining ifodasi Sportchilarda baʼzida nevrozlar va nevrozga oʻxshash holatlar, asabi va jismonan toliqish, ichki va tashqi chiqishmasliklar, doimo asabni shikastlovchi taʼsirlar, oliy nerv faoliyatining xissiy-tuygʻuli va aql-idrok hamda fikrlash sohalarining zoʻriqishi, miyaning organik kasalliklari, kalla suyagi - miya jaro-hati, kun tartibiga qoʻpol ravishda rioya qilmaslik oqibatlarida rivoj topadi.	15-mavzu. Sportchilarni jismoniy ish qobiliyatini va faoliy tayyorgarligini tashxis etish jarayonidagi sinamalar Sport tibbiy tekshirishning umumiy muammolari, maksimal sinamalar – testlar, kislorodni maksimal qabul qilish, Novakki sinamasi, Submaksimal sinamasi, chiqadigan javoblarni yuklamadan soʻng qayd qiluvchi cinamalar, S.P.Letunov sinamasi, Garvard-step sinamasi, Vena qonini kamayishi bilan boʻladigan sinamalar, kuchanish bilan boʻladigan sinama, ortostatik sinama, farmakologik sinamalar haqida maʼlumotlar beriladi.	16-mavzu. Chiniqish mashqlari va musobaqalar jarayonida shifokor nazorati Tiklanish bosqichlari. Funktsional tizimlarni tiklanishining (oʻz holiga qaytishning) geteroxronligi (notekisligi). Tiklanish va dam olish jarayonlari samaradorligini oshirish vositalari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Jismoniy tarbiya bilan shugʻullanishda ayrim sistemalarning xususiyatlari. Muskul faoliyatini vegetativ taʼminlash. Muskul faoliyatini anaerob (kislorodsiz) va aerob (kislorodli) taʼminlash haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Jismoniy yuklamalarni meʼyoriylashtirish fiziologik mexanizmi. Jismoniy mashqlarni meʼyoriylashtirish fiziologik mexanizmi. Jismoniy tarbiya darslarida puls egriligini (Yurak qisqarish sonini) fiziologik tavsifi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Jismoniy sifatarni rivojlantirishni fiziologik asoslari. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning fiziologik asoslari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.	17-mavzu. Ommaviy jismoniy tarbiyada tibbiy nazorat Ommaviy jismoniy tarbiyaning sogʻlomlashtirishdagi ahamiyati, bolalar, oʻsmirlar, yoshlar va qizlar ustidan tibbiy nazorat, yosh sportchilar ustidan shifokor nazorati, sport moʻjali va tanlovining tibbiy masalalari, jismoniy tarbiya bilan shugʻullanuvchi voyaga etganlar ustidan shifokor nazoratini olib borish, ommaviy jismoniy tarbiyada oʻz-oʻzini nazorat qilish, ayollar ustidan tibbiy nazorat	18-mavzu. Sportchining ish qobiliyatini qayta tiklashning tibbiy vositalari Qayta tiklovchi vositalarning guruhlari, qayta tiklanish vositalarining qoclanilishining umumiy tamoyillari, qayta tiklanishning ovqatlanish vositalari, qayta tiklanishning farmakologik vositalari, qayta tiklanishning fizikaviy vositalar	19-mavzu. Sport patologiyasi Sportchilardagi kasalliklarning umumiy ifodasi, sport shikastlanishi, sport shikastlanishining umumiy ifodasi
---	--	--	--	---	--

20-mavzu. Jismoniy tarbiya gigiyenasining sportchilar tibbiy-fiziologik holatiga taʼsiri Sportda ish qobiliyatini tiklashning tibbiy vositalari, yurak qon tomir tizimining sportchilarda oʻziga xosligi, nafas olish organlari buzilishlarini davolashda jismoniy tarbiyaning oʻrni, sportchilarning asab tizimi xususiyatlari va uning rivojlanishi, massajning fiziologik va gigiyenik asoslari hamda sport shikastlanishlarida qoʻllanish xususiyatlari, jismoniy mashqlarning endokrin sistemasiga taʼsiri, garmonlar haqida tushuncha	V. Mustaqil taʼlim va mustaqil ishlar Mustaqil taʼlimni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qoʻyilgan masalani oʻrganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari toʻliq ochib beriladi.	Mustaqil taʼlim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1-mavzu. Gigiena fanining rivojlanish tarixi. 2-mavzu. Jismoniy tarbiya gigiyenasi faniga kirish 3-mavzu. Jismoniy tarbiya va salomatlik. 4-mavzu. Shaxsiy va umumiy gigiena. 5-mavzu. Havo gigiyenasi. Ob-havo, iqlim va unga moslashuv 6-mavzu. Suv va tuproq gigiyenasi. 7-mavzu. Sport inshootlarining gigiyenasi. 8-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport mashgʻuloti davrida ovqatlanish gigiyenasi. 9-mavzu. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari. 10-mavzu. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanishi. 11-mavzu. Oʻquvchilar sogʻlom turmush tarzining fiziologik asoslari 12-mavzu. Oʻquvchi-yoshlar organizmini funksional inkomiyatlarini rivojlantirish va chiniqtirishning fiziologik asoslari hamda Adaptasiyaning (moslashishning) fiziologik asoslari. 13-mavzu. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. 14-mavzu. Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik taʼrifi 15-mavzu. Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati. 16-mavzu. Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ taʼminlash va jismoniy yuklamalarni meʼyoriylashtirish fiziologik asoslari. 17-mavzu. Sport turlariga oʻquvchilarni tanlash va yoʻnaltirishning fiziologik asoslari.
---	---	---

18-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi ayollar organizmini fiziologik xususiyatlari. 19-mavzu. Tashqi muhitni alohida sharoitlarida sportchi ish qobiliyatining fiziologik asoslari. 20-mavzu. Tashqi muhitni sportchilar organizmiga fiziologik tasiri. 21-mavzu. O'zbekistonda sport tibbiyotining rivoji 22-mavzu. Sport tibbiyotini tashkil etish 23-mavzu. Kasalliklar va salomatlik to'g'risida umumiy tushuncha 24-mavzu. Kasalliklarning sabablari va patogenez 25-mavzu. Patologiyada nashning-irsiyatning ahamiyati. 26-mavzu. Tashqi muhit omillari ta'siriga tirik tananing ma'lum tarzda javob qaytarishi - reaktivlik 27-mavzu. Immunitet, Allergiya, qon va limfa aylanishlarining mahalliy buzilishlari 28-mavzu. Yallig'lanishning mahalliy alomatlar 29-mavzu. Gipertrofiya, gipetrofiya, atrofiya va distrofiya 30-mavzu. Jismoniy rivojlanganlikni tekshirishni baholash 31-mavzu. Turli sport xillari vakillarida jismoniy rivojlanish va tana tuzilishining jihatlari 32-mavzu. Sport tibbiy tekshirishning umumiy muammolari 33-mavzu. Maksimal sinamalar – testlar, Novakki sinamasi, submaksimal sinama. 34-mavzu. Chiniqish mashqlari jarayonida shifokor-pedagogik nazorat 35-mavzu. Shifokor-pedagogik nazorati tashkil etish shakli. 36-mavzu. Shifokor-pedagogik kuzatuvlarda qo'llaniladigan usullar 37-mavzu. Shifokor-pedagogik nazorat paytidagi sinamalar 38-mavzu. Musobaqalarda shifokor nazorati 39-mavzu. Musobaqalarni tibbiy jihatdan ta'minlash 40-mavzu. Antidoping nazorati	3. VI. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetentsiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fanidan: - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining o'rni va ahamiyatini bilishi; jismoniy tarbiya gigienasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari o'quv fan sifatida tutgan o'rni; havo gigienasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy xususiyatlari, jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi fanining rivojlanishi; o'quvchilar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)</i> - ob-havo, iqlim va unga moslashuv; suv va tuproq gigienasi, sport inshootlari gigienasi; jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigienasi; jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigienasi; ayrim sport turlari bilan shug'ullanish gigienasini, sport faoliyatida
---	--

organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik ta'rifi; jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini rivojlantirishning fiziologik asoslari; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishning fiziologik asoslari va tavsifi; jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni me'yorlashni fiziologik asoslash; jismoniy sifatlarini rivojlantirishni fiziologik asoslari. sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari; jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi ayollar organizmini fiziologik xususiyatlari; sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning fiziologik asoslari <i>haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma).</i> - jismoniy tarbiya va bolalar sportining gigienik mohiyati; chiniqishni gigienik asoslari; ishlab chiqarish gigienasi; jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni me'yorlashtirishning gigienik asoslari; sportning alohida turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan gigienik talablar, jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzining asosi sifatida; o'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish; jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarni chiniqirishning fiziologik asoslari; Adaptatsiyaning fiziologik asoslari; jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi; jismoniy mashqlar erkin harakat sifatida qo'llanilishini <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i>	4. VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalar; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU".
5. VIII. Kreditlarni olish uchun talablar Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishini topshirishi zarur.	6. IX. Asosiy adabiyotlar: 1. Zayniddinov T, Sodiqov A, Iminjonov A. Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya gigienasi). O'quv qo'llanma, TDPU nashriyoti 2019 yil. 2. Choriyev I.R. Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari / O'quv qo'llanma, 2022 yil. 3. Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. O'quv qo'llanma. Yangi asr avlodi, 2009. 4. Choriyev I.R. Djurabayeva D.E. Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari/ Darslik, 2023yil.

	5. Saidov B.M. Sport tibbiyoti/ Darslik, 2013 yil. 6. T.Zayniddinov., A.Sodiqov, R.Iminjanov Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya gigienasi) Ilm-ziyozakovat o'quv qo'llanma 2020 y. <i>Qirg'iz</i> X.Tavsiya qilinadigan qo'shimcha adabiyotlar: 1. S.A. Boltaboev Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslar. Ma'ruzalalar kursi, Namangan - 2019. 2. D.J. Sharipov "Salomatlik - barchaning va har bir kishining ishi" T., 2001 y. 3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. - М., 1986. 4. Габович Р.Д. Гигиена: Учеб. для студентов мед. училищ. - 6-е изд. - М., 1990. XI.Axborot manbalari: 1. www.cspi.uz 1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.gov.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. http://ziyonet.uz — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal
7.	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024-yil "___"___dagi ___sonli qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun mas'ul: I.R. Choriyev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi dotsenti v.b., (PhD)
9.	Taqrizchilar: M.T.Tairova - TDPU "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi, dotsenti. A.Ya.Shadiyev - CHDPU Jismoniy madaniyat fakulteti dekan muovini, dotsent.