

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY 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:

60112200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi JTGSTFA 304	O'quv yili 2025-2026	Semestr 5	ESS-Kreditlar 4	
Fan/modul turi majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari	60	60	120
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 uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, lobaratoriya 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 – talabalarida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish vaqtidagi gigienik shart-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 omillardan 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 talablar darajasida o'rgatish va amalga oshirishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1- mavzu. Gigiena fanining rivojlanish tarixi. Jismoniy tarbiya gigienasi faniga kirish 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'imi. O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'ligini saqlashda va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tarbiyalashda chiqarilayotgan qarorlar. O'rita Osiyo mamlakatlarida jismoniy tarbiya gigienasi rivojlanishi. Jismoniy tarbiya gigienasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi.			

2 -mavzu Jismoniy tarbiya va salomatlik. SHaxsiy va umumiy gigiena.	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 poyafzalarga qo'yiladigan gigienik talablar. 3-mavzu. Havo gigienasi. 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 akklimatizatsiya. 4-mavzu. Suv va tuproq gigienasi. Suv gigienasining ahamiyati. Suvni tozalash va zararsizlantirish usullari. Suv havzalaridagi suvga qo'yiladigan gigienik talablar. Tuproqni tozalash va zararsizlantirish usullari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tuproq gigienasining ahamiyati. 5-mavzu. Sport inshootlarining gigienasi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti davrida ovqatlanish 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 Ratsional ovqatlanish tushunchasi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vaqtida energiyani sarflanishi. Energiya sarflanishini belgilash usullari. Ovqat ratsionining tarkibi. 6-mavzu. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanishi. O'quvchilar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari, tadqiqot metodlari va boshqa fanlar bilan bog'liqligi, amaliyot uchun ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanish tarixi, sharh mutafakkirlarini mazkur fanga qo'shgan hisssasi, O'zbekiston olimlarini fanni rivojlanishiga qo'shgan hisssasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. 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.

7-mavzu. O'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va chiniqtirishning fiziologik asoslari hamda Adaptatsiyaning (moslashishning) fiziologik asoslari

Organizمنى 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, no'anaviy chiniqtirish metodlarini fiziologik asoslari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

8-mavzu. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. Sport faoliyatida organizmga yuzaga kelayotgan holatlarning fiziologik ta'siri

Sport turlarini fiziologik tavsifi. Statik va dinamik ish. Standart va nstandart harakatlar. TSiklik 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.

9-mavzu. Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati. Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash va jismoniy yuklamalarni me'yorlashni fiziologik asoslash.

Tiklanish bosqichlari. Funksional tizimlarni tiklanishining (o'z holiga qaytishining) 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 (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 sifatlarni rivojlantirishni fiziologik asoslari. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sifatlarni rivojlantirishning fiziologik asoslari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi ayollar organizmini fiziologik xususiyatlari. Tashqi muhitni alohida sharoitlarida sportchi ish qobiliyatining fiziologik 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 (kislorodsiz) va anaerob (kislorodli) 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.

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar
Amaliy mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1- mavzu. Gigiena fanining rivojlanish tarixi. Jismoniy tarbiya gigienasi faniga kirish

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

2 -mavzu Jismoniy tarbiya va salomatlik. Shaxsiy va umumiy gigiena.
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.

3-mavzu. Havo gigienasi. Ob-havo, iqlim va unga moslashuv
Havoning tarkibi, fizik va kimyoviy xususiyatlari va Havo gigienasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy xususiyatlari

4-mavzu. Suv va tuproq gigienasi.
Suv gigienasining ahamiyati. Suvni tozalash va zararsizlantirish usullari. Suv havzalaridagi suvga qo'yiladigan gigienik talablar.

5-mavzu. Sport inshootlarining gigienasi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti davrida ovqatlanish 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

6-mavzu. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanishi. O'quvchilar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari
Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari, tadqiqot metodlari va boshqa fanlar bilan bog'liqligi, amaliyot uchun ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. O'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va chiniqtirishning fiziologik asoslari hamda Adaptasiyaning (moslashishning) fiziologik asoslari
Organizmini funksional imkoniyatlari haqida tushuncha, organizm funksional imkoniyatlarini yoshga qarab o'zgarishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. Sport faoliyatida organizm yuzaga keldigan holatlarning fiziologik ta'rifi
Sport turlarini fiziologik tavsifi. Statik va dinamik ish. Standart va nosterandart harakatlar. Tsiklik va atsiklik harakatlarni fiziologik asosi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati. Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash va jismoniy yuklamalarni me'yoriylashni fiziologik asoslash.

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

10-mavzu. Sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi ayollar organizmini fiziologik xususiyatlari. Tashqi muhitni alohida sharoitlarida sportchi ish qobiliyatining fiziologik asoslari.

Sportga tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari. Sportga tanlashda ayrim sistemalarning (tizimlarning) xususiyatlari. Sportga tanlashda irsiyatning o'imi va ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining o'quv, ilmiy asoslari haqida nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Amaliyda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda mashg'ulotlar olib boriladi. Amaliy mashg'ulotlarda talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularning bilimlari yanada mustahkamlanadi.

IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar
Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1- mavzu. Gigiena fanining rivojlanish tarixi. Jismoniy tarbiya gigienasi faniga kirish

2-mavzu Jismoniy tarbiya va salomatlik. Shaxsiy va umumiy gigiena.
3-mavzu. Havo gigienasi. Ob-havo, iqlim va unga moslashuv
4-mavzu. Suv va tuproq gigienasi.

5-mavzu. Sport inshootlarining gigienasi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti davrida ovqatlanish gigienasi.

6-mavzu. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanishi. O'quvchilar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari

7-mavzu. O'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va chiniqtirishning fiziologik asoslari hamda Adaptasiyaning (moslashishning) fiziologik asoslari

8-mavzu. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. Sport faoliyatida organizm yuzaga keldigan holatlarning fiziologik ta'rifi

9-mavzu. Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati. Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash va jismoniy yuklamalarni me'yoriylashni fiziologik asoslash.

10-mavzu. Sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi ayollar organizmini fiziologik xususiyatlari. Tashqi muhitni alohida sharoitlarida sportchi ish qobiliyatining fiziologik asoslari.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'limni 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 loyiha maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, 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 to'liq ochib beriladi.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

- 1- mavzu. Gigiena fanining rivojlanish tarixi.
- 2-mavzu. Jismoniy tarbiya gigienasi faniga kirish
- 3—mavzu. Jismoniy tarbiya va salomatlik.
- 4-mavzu. Shaxsiy va umumiy gigiena.
- 5-mavzu. Havo gigienasi. Ob-havo, iqlim va unga moslashuv
- 6-mavzu. Suv va tuproq gigienasi.
- 7-mavzu. Sport inshootlarining gigienasi.
- 8-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti davrida ovqatlanish gigienasi.
- 9-mavzu. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda

vazifalari. 10-mavzu. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanishi. 11-mavzu. O'quvchilar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari 12-mavzu. O'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va chiniqtirishning fiziologik asoslari hamda Adaptasiyaning (moslashishni) fiziologik asoslari. 13-mavzu. Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi. 14-mavzu. Sport faoliyatida organizmda yuzaga kelayotgan holatlarning fiziologik ta'rifi 15-mavzu. Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati. 16-mavzu. Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash va jismoniy yuklamalarni me'yoriylashtirish fiziologik asoslash. 17-mavzu. Sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning 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.	VI. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetentsiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fanidan: - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanining o'rni va ahamiyatini bilishi; jismoniy tarbiya g'igienasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari o'quv fan sifatida tutgan o'rni; havo g'igienasi, 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 g'igienasi, sport inshootlari g'igienasi; jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy g'igienasi; jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish g'igienasi; ayrim sport turlari bilan shug'ullanish g'igienasini, sport faoliyatida organizmda yuzaga kelayotgan 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'yoriylashtirish 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 g'igienik mohiyati; chiniqtirishni g'igienik asoslari; ishlab chiqarish g'igienasi; jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni me'yoriylashtirishning g'igienik asoslari; sportning alohida turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan g'igienik talablar, jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzining asosi sifatida; o'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish; jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarni chiniqtirishning fiziologik asoslari; Adaptasiyaning fiziologik asoslari; jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi; jismoniy mashqlar erkin harakat sifatida qo'llanilishini <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i>	VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalalar; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; "BBB", "Taroz", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU".								
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 muhohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ismni topshirishi zarur.									
IX. Asosiy adabiyotlar: <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Zayniddinov T., Sodiqov A., Iminjonov A. Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya g'igienasi). O'quv qo'llanma, TDPU nashriyoti 2019 yil.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Choriyev I.R. Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari / O'quv qo'llanma, 2022 yil.</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va g'igienasi. O'quv qo'llanma. Yangi asr avlodi, 2009.</td></tr> <tr> <td>4.</td><td>T.Zayniddinov., A.Sodiqov, R.Iminjonov Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya g'igienasi) Ilm-ziyo-zakovat o'quv qo'llanma 2020 y.</td></tr> </table>	1	Zayniddinov T., Sodiqov A., Iminjonov A. Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya g'igienasi). O'quv qo'llanma, TDPU nashriyoti 2019 yil.	2	Choriyev I.R. Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari / O'quv qo'llanma, 2022 yil.	3	Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va g'igienasi. O'quv qo'llanma. Yangi asr avlodi, 2009.	4.	T.Zayniddinov., A.Sodiqov, R.Iminjonov Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya g'igienasi) Ilm-ziyo-zakovat o'quv qo'llanma 2020 y.	
1	Zayniddinov T., Sodiqov A., Iminjonov A. Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya g'igienasi). O'quv qo'llanma, TDPU nashriyoti 2019 yil.								
2	Choriyev I.R. Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari / O'quv qo'llanma, 2022 yil.								
3	Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va g'igienasi. O'quv qo'llanma. Yangi asr avlodi, 2009.								
4.	T.Zayniddinov., A.Sodiqov, R.Iminjonov Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya g'igienasi) Ilm-ziyo-zakovat o'quv qo'llanma 2020 y.								
X. Tavsiya qilinadigan qo'shimcha adabiyotlar: <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>S.A. Boltaboev Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari. Ma'ruzalari kursi, Namangan - 2019.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>D.J. Sharipov "Salomatlik - barchaning va har bir kishining ishi" T., 2001 y.</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. - М., 1986.</td></tr> </table>	1	S.A. Boltaboev Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari. Ma'ruzalari 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.			
1	S.A. Boltaboev Jismoniy tarbiya g'igienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari. Ma'ruzalari 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.edu.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. http://ziyonet.uz — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali
7.	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun mas'ul: I.R. Choriyev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası dotsenti v.b., (PhD)
9.	Taqrizchilar: U.R.Radjabov-TDPU "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası dotsenti. T.S.Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va ChHT" fakulteti dekani, dotsent.