

60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 3-kurs talabalari uchun
"Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fanidan
Yakuniy nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining maqsadi va vazifalari.
2. Asosiy mikroelementlarning fiziologik va gigiyenik ahamiyati.
3. Jismoniy faollikning organizmga va hayot sifatiga ta'siri.
4. Salomatlik darajalari haqida tushuncha bering.
5. Tepping test o'tkazish.
6. Sport fiziologiyasi muammolari.
7. Sport fiziologiyasi fani nimalarni o'rganadi?
8. Asosiy mikroelementlarga bo'lgan talablar, organizmga tushish yo'llari va ovqat ratsionidagi sutkalik miqdori.
9. Immunitet nima?
10. Atrof-muhit bu...
11. Sport fiziologiyasining maqsadi va vazifalari.
12. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida energiya sarfi.
13. Star oldi holati va uning fiziologik asoslari.
14. Organizmning umumiy chidamliligi deganda nimani tushunasiz?
15. Sanitariya - bu...
16. O'quvchi-yoshlar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari.
17. Energiya sarfini aniqlash usullari.
18. Sport fiziologiyasining boshqa fanlar bilan aloqasi.
19. Jismoniy tarbiya gigiyenasining maqsadi.
20. Salomatlik - bu...
21. O'quvchi-yoshlar organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy chiniqtirishning fiziologik asoslari.
22. Asosiy oziq moddalarning gigiyenik qiymati.
23. O'lik nuqta va ikkinchi nafas.
24. Tashqi muhitning inson organizmiga ta'sir etuvchi faktorlari
25. Havo temperaturasi – bu...
26. Organizmning funksional rezervlari haqida tushuncha va ularning klassifikatsiyasi.
27. Ratsional ovqatlanishga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
28. Organizmning funksional holati.
29. Vitaminlar haqida tushuncha.
30. Havoning namligi - bu...
31. Sportchilar organizmining yuklamalar ta'siriga moslashish jarayonida suv-minerallar almashinuvi va qon tarkibidagi mikroelementlarning roli.
32. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar ovqat ratsionida vitaminlarning ahamiyati.
33. Organizmning fiziologik rezervlari.
34. Laboratoriya tekshirish usuli.
35. Havo harakati tezligi - bu...
36. Jismoniy tarbiyaning fiziologik asoslari.
37. Sport kiyimlari va poyabzallarga qo'yiladigan umumiy gigiyenik talablar.
38. Kuch va uni rivojlantirish mexanizmlari.
39. Gigiyena - bu...
40. Atmosfera yoki barometrik bosim - bu...
41. Jismoniy sifatlar rivojlanishining fiziologik mexanizmlari.
42. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari.
43. Gipokeniziya, gipodinamiya va ularning odam organizmiga ta'siri.
44. Sport poyabzaliga qo'yiladigan gigiyenik talablar.

45. Suvning qattiqligi - bu...
46. Organizmning fiziologik rezervlari va ularning klassifikatsiyasi.
47. Organizmni suv bilan chiniqtirish.
48. Tezlik va uni rivojlantirish mexanizmlari.
49. Fiziologik kuzatish usuli.
50. Suvni tozalash usullari.
51. Sport fiziologiyasining maqsadi va vazifalari.
52. Gipokeniziya, gipodinamiya va ularning odam organizmiga ta'siri.
53. Organizmni Quyosh nurida chiniqtirish.
54. Sport inventarlari va jihozlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar
55. Suvni zararsizlantirish.
56. Moslashish (adaptatsiya) ning fiziologik asoslari.
57. Jismoniy tarbiyaning fiziologik asoslari.
58. Kompleks chiniqtirish tadbirlarini o'tkazish usullari.
59. Xronometraj o'tkazish.
60. Jismoniy tarbiya - bu...
61. Salomatlik haqida tushuncha.
62. Chiniqtiruvchi usullarning kompleks qo'llanilish usullari.
63. Chidamlilik va uni rivojlantirish mexanizmlari.
64. Gimnastika mashqlarini gigiyenik jihatdan ta'minlash.
65. Ovqatlanish - bu...
66. Sport fiziologiyasining maqsadi va vazifalari.
67. Adaptatsiya va umumiy adaptatsion sindrom. Tez va uzoq muddatli adaptatsiya
68. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari.
69. Yengil atletika mashg'ulotlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
70. Ratsional ovqatlanish - bu...
71. Organizmning fiziologik rezervlari va ularning klassifikatsiyasi.
72. Jismoniy yuklamalarni gigiyenik jihatdan tartibga solish.
73. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish mexanizmlari.
74. Xronometraj o'tkazish.
75. Mikroelementlar.
76. Sport fiziologiyasining maqsad va vazifalari, boshqa fanlar bilan aloqasi.
77. Gipokeniziya, gipodinamiya va ularning odam organizmiga ta'siri.
78. Chaqqonlik va uni rivojlantirish mexanizmlari.
79. Sport o'yinlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
80. Makroelementlar.
81. Jismoniy tarbiyaning fiziologik asoslari.
82. Maktab o'quvchilarining harakat faolligini tashkil etish.
83. Mushaklar gipertrofiyasi va uning turlari.
84. Suzish mashg'ulotlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
85. Minerallar.
86. Sport fiziologiyasining maqsadi va vazifalari.
87. Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishning fiziologik asoslari.
88. Yakkakurash, boks, og'ir atletika mashg'ulotlarini gigiyenik jihatdan ta'minlash.
89. Shagometriya (pedometr)
90. Vitaminlar.
91. Salomatlik haqida tushuncha.
92. Siklik yuklamalarni gigiyenik jihatdan me'yorlash.
93. Gipokeniziya, gipodinamiya va ularning odam organizmiga ta'siri.
94. Sport inventarlari va jihozlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar
95. Ratsional ovqatlanishga qo'yiladigan gigiyenik talablar.

96. Jismoniy yuklamalarning fiziologik sport mashg'ulotlarining asoslangan tasnifi, mezonlari.
97. Organizmning umumiy chidamliligi.
98. Siklik mashqlar klassifikatsiyasi.
99. Romberg sinovi.
100. Sport majmuasi - bu...
101. Sport mashg'ulotlarining fiziologik tasnifi.
102. Bolalar va o'smirlarda salomatlik darajasini aniqlash.
103. Siyraklashgan havoga (gipoksiya) moslashish.
104. Pulsometriya o'tkazish.
105. Harakat faolligi - bu...
106. Umumiy adaptatsion sindromi.
107. Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari.
108. Jismoniy mehnatdan so'ng tiklanishning umumiy qonuniyatlari.
109. Ortostatik proba.
110. Shaxsiy gigiyena - bu
111. Sport fiziologiyasining maqsadi va vazifalari.
112. Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillarini fiziologik asoslash.
113. Jismoniy yuklamalarni mo'ljallash.
114. Shaxsiy gigiyena - bu
115. Sport zallari qanday yoritiladi?
116. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy shakllari va ularning organizmning funksional holatiga ta'siri.
117. Fizik ko'rsatkichlar tushunchasi va uni tavsiflashga uslubiy yondashuvlar.
118. O'quv xonalari va jihozlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
119. Shtange va Genchi testlarini o'tkazish.
120. Sport zallari devori qanday rangga bo'yalishi kerak?
121. Sport fiziologiyasining maqsad va vazifalari, boshqa fanlar bilan aloqasi.
122. O'ta mashq qilish va o'ta zo'riqishning fiziologik xususiyatlari.
123. Maktablarda jismoniy tarbiya darslari o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
124. Nisbiy namlik nima?
125. Sport majmualari turlarini ko'rsating.
126. Charchash va tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati.
127. Gipokeniziya, gipodinamiya va ularning odam organizmiga ta'siri.
128. Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik tavsifi.
129. O'quvchilarning kun tartibi.
130. Ichimlik suviga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
131. Jismoniy tarbiyaning hozirgi turmushdagi o'rni.
132. Maktab o'quvchilarining ovqatlanishiga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
133. Fizik ko'rsatkichlarni tekshirish tamoyillari va usullari.
134. Mikroiklim nima?
135. Tog' kasalligining kelib chiqish sababi.
136. Zamonaviy insonning hayotiy faoliyatida jismoniy tarbiyaning roli.
137. O'ta toliqish, cho'ziluvchan toliqish va ortiqcha yuklamalar hisobiga toliqish.
138. Gipokeniziya, gipodinamiya va ularning odam organizmiga ta'siri.
139. Bolalarning yosh farqlariga ko'ra Vitaminlarning bir kunlik gigiyenik miqdori.
140. Kesson kasalligining kelib chiqish sababi.
141. Sport fiziologiyasining maqsadi va vazifalari.
142. Tiklanish jarayonlarining fiziologik mexanizmlari.
143. Gipokeniziya, gipodinamiya va ularning odam organizmiga ta'siri.
144. Bolalarga tavsiya etiladigan bir kunlik mineral moddalar miqdori (mg.da).

145. Jismoniy rivojlanish nima?
146. Organizmning fiziologik rezervlari va ularning klassifikatsiyasi.
147. Qayta tiklanish jarayonining umumiy tavsifi.
148. Gipokeniziya, gipodinamiya va ularning odam organizmiga ta'siri.
149. Maktab yoshidagi bolalarga tavsiya etiladigan ovqatlanish tartibi.
150. Akklimatizatsiya nima?