

**60112200 – Dene mádeniyatı tálim baǵdarı 3-kurs talabalar ushın
«Dene tárbiya gıgıenası hám sporttıń medıcalıq-fızıologıyalıq tiykarları» páninen
Juwmaqlawshı qadaǵalaw sorawları**

1. Dene tárbiyası gıgıenası pániniń maqseti hám wazıypaları
2. Tiykargı mikroelementlerdiń fıziologıyalıq hám gıgıenalıq áhmiyeti
3. Fızikalıq aktivliktiń organizmge hám turmıs sapasına tásiiri
4. Salamatlıq dárejeleri haqqında túsinik berin
5. Tepping test ótkeriw
6. Sport fıziologıyası mashqalaları
7. Sport fıziologıyası páni nelerdi úyrenedi
8. Tiykargı mikroelementlerge bolǵan talaplar, organimge tusiw jolları hám awqat racionındaǵı sutkalıq muǵdarı
9. Immunitet degen ne?
10. Qorshaǵan ortalıq – bul...
11. Sport fıziologıyasınıń maqseti hám wazıypaları
12. Dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları dáwirinde energıyanıń sarıplanıwı
13. Star aldı jaǵdayı hám onıń fıziologıyalıq tiykarları
14. Organizmniń ulıwma shıdamlılıǵı degende neni túsinesiz
15. Sanitariya – bul...
16. Oqıwshı-jaslar salamat turmıs tarıziniń fıziologıyalıq tiykarları
17. Energiya sarıplanıwın belgilew usılları
18. Sport fıziologıyasınıń basqa pánler menen baylanısı
19. Dene tárbiya gıgıenasınıń maqseti
20. Salamatlıq –bul...
21. Oqıwshı-jaslar organizminiń funksionallıq imkaniyatların rawajlandırıw hám dene shınıqtırıwdıń fıziologıyalıq tiykarları
22. Tiykargı azıqlıq zatlardıń gıgenalıq bahası
23. Óli nuqta hám ekinshi nápes
24. Sırtqı ortalıqtıń insan organizmine tásir etiwshi faktorları
25. Hawa temperaturası – bul...
26. Organizmniń funksionallıq rezervleri haqqında túsinik hám olardıń klassifikaciyası
27. Racional awqatlanıwǵa qoyılatuǵın gıgenalıq talaplar
28. Organizmniń funkcionallıq jaǵdayı
29. Vitaminler haqqında túsinik
30. Hawanıń ıǵallıǵı – bul...
31. Sportshılar organizminiń júklemeler tásirine maslasıw processinde suw-minerallar almasınıwı hám qan quramındaǵı mikroelementlerdiń roli
32. Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwshılar awqat racionında vitaminlerdiń áhmiyeti
33. Organizmniń fıziologıyalıq rezervleri
34. Labaratoriyalıq tekseriw usılı
35. Hawa háreketi tezligi – bul...
36. Dene shınıqtırıwdıń fıziologıyalıq tiykarları
37. Sport kiyimleri hám ayaq kiyimlerge qoyılatuǵın ulıwma gıgıenalıq talaplar
38. Kúsh hám onı rawajlandırıw mexanizmleeri
39. Gıgıena – bul...
40. Atmosfera yaki barometrlik basım – bul...
41. Fızikalıq sıpatlardıń rawajlanıwınıń fıziologıyalıq mexanizmleeri
42. Dene shınıqtırıwdıń ulıwma principi
43. Gipokeniziya, gipodinamiya hám olardıń adam organizmine tásiiri.
44. Sport ayaq kiyimlerine qoyılatuǵın gıgıenalıq talaplar
45. Suwdıń qattılıǵı – bul...

46. Organizmnıń fiziologiyalıq rezervleri hám olardıń klassifikaciyası.
47. Organizmdı suw menen shınıqtırıw
48. Tezlik hám onı rawajlandırıw mexanizmleri
49. Fiziologiyalıq baqlaw usılı
50. Suwdı tazalaw usılları
51. Sport fiziologiyasınıń maqseti hám wazıypaları
52. Gipokeniziya, gipodinamiya hám olardıń adam organizmine tásiiri.
53. Organizmdı Quyash nurında shınıqtırıw
54. Sport inventarlardı hám úskenelerine qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
55. Suwdı zıyansızlandırıw
56. Maslasıwdıń (adaptasiya) fiziologikalıq tiykarları
57. Dene shınıqtırıwdıń fiziologiyalıq tiykarları
58. Kompleksli shınıqtırıw is-ilajların ótkeriw usılları
59. Xronometraj ótkeriw
60. Dene Shınıqtırıw – bul...
61. Salamatlıq haqqında túsinik
62. Shınıqtırıwshı usıllardıń kompleksli qollanıw usılları
63. Shıdamlılıq hám onı rawajlandırıw mexanizmleri
64. Gimnastika shınıǵıwların gigienalıq jaqtan támiyinlew
65. Awqatlanıw – bul...
66. Sport fiziologiyasınıń maqseti hám wazıypaları
67. Adaptaciya hám ulıwma adaptaciyalıq sindromı. Tez hám uzaq múddetli adaptaciya
68. Dene shınıqtırıwdıń ulıwma principleri
69. Jeńil atletika shınıǵıwlarına qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
70. Racional awqatlanıw – bul...
71. Organizmnıń fiziologiyalıq rezervleri hám olardıń klassifikaciyası.
72. Fizikalıq júklemelerdi gigienalıq jaqtan tártipke salıw
73. Iyiliwsheńlik hám onı rawajlandırıw mexanizmleri
74. Xronometraj ótkeriw
75. Mikroelementler
76. Sport fiziologiyasınıń maqset hám wazıypaları, basqa pánler menen baylanısı.
77. Gipokeniziya, gipodinamiya hám olardıń adam organizmine tásiiri.
78. Shaqqanlıq hám onı rawajlandırıw mexanizmleri
79. Sport oyınlarına qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
80. Makroelementler
81. Dene shınıqtırıwdıń fiziologiyalıq tiykarları
82. Mektep oqıwshılarının háreket aktivliligin shólkemlestiriw
83. Bulshıq etler gipertrofiyası hám onıń túrleri
84. Júziw shınıǵıwlarına qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
85. Minerallar
86. Sport fiziologiyasınıń maqseti hám wazıypaları
87. Tezlik-kúsh sıpatların rawajlandırıwdıń fiziologiyalıq tiykarları
88. Jeke gúres, boks, awır atletika shınıǵıwların gigienalıq jaqtan támiyinlew
89. Shagometriya (Pedometr)
90. Vitaminler
91. Salamatlıq haqqında túsinik
92. Ciklik júklemelerdi gigienalıq jaqtan normallastırıw
93. Gipokeniziya, gipodinamiya hám olardıń adam organizmine tásiiri.
94. Sport inventarlardı hám úskenelerine qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
95. Racional awqatlanıwǵa qoyılatuǵın gigienalıq talaplar

96. Fizikalıq júklemeleriniń fiziologiyalıq sport shınıǵıwlarınń tiykarlangan klassifikaciyası, kriteriyaları
97. Organizmniń ulıwma shıdamlılıǵı
98. Ciklik shınıǵıwlar klassifikaciyası
99. Romberg sınalması
100. Sport kompleksi – bul...
101. Sport shınıǵıwlarınń fiziologiyalıq klassifikaciyası
102. Balalar hám jas óspirimlerde salamatlıq dárejesin anıqlaw
103. Siyreklingen hawaǵa (gipoksiya) adaptacıyalanıw
104. Pulsometriya ótkeriw
105. Háreket aktivliligi – bul...
106. Ulıwma adaptaciyalıq sindromı
107. Balalar hám jas óspirimler organizminiń anatomiyalıq hám fiziologiyalıq ózgeshelikleri
108. Fizikalıq miynetten soń tikleniwdiń ulıwma nızamlılıqları
109. Ortostatikalıq proba
110. Jeke gigiena – bul
111. Sport fiziologiyasınıń maqseti hám wazıypaları
112. Sport shınıǵıwlarınń tiykarǵı principlerin fiziologiyalıq tiykarlaw.
113. Fizikalıq júklemelerdi mólsherlew
114. Jeke gigiena – bul
115. Sport zalları qanday jaqtılandırıladı
116. Salamatlastırıwshı dene tárbiyasınıń tiykarǵı formaları hám olardıń organizmniń funktsional jaǵdayına tási.
117. Fizikalıq kórsetkishler túsinigi hám onı táriyiplewge metodikalıq jantasıwlar.
118. Oqıw xanaları hám inventarlarına qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
119. Shtange hám Genchi testlerin ótkeriw
120. Sport zalları diywalı qanday reńge boyawlıwı kerek
121. Sport fiziologiyasınıń maqset hám wazıypaları, basqa pánler menen baylanısı.
122. Óte shınıǵıw hám óte zorıǵıwdıń fiziologiyalıq ózgeshelikleri
123. Mekteplerde dene tárbiya sabaqları ótkeriletuǵın orınlarǵa qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
124. Salıstırmalı ıǵallıq degenimiz ne?
125. Sport kompleksleri túrlerin kórsetiń
126. Sharshaw hám tikleniw jaǵdayı hám onıń fiziologiyalıq áhmiyeti
127. Gipokeniziya, gipodinamiya hám olardıń adam organizmine tási.
128. Sport iskerliginde organizmde júzege keletuǵın jaǵdaylardıń fiziologikalıq tariypi
129. Oqıwshılardıń kún tártibi
130. Ishimlik suwına qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
131. Dene tárbiyasınıń házirgi turmıstaǵı ornı.
132. Mektep oqıwshılarınıń awqatlanıwına qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
133. Fizikalıq kórsetkishlerdi tekseriw principleri hám usılları.
134. Mikroklimat degenimiz ne?
135. Taw keselliginiń kelip shıǵıw sebebi
136. Zamanagóy insannıń turmıslıq iskerliginde dene tárbiyasınıń roli.
137. Óte sharshaw, sozılmalı sharshaw hám artıqsha júklemeler esabınan sharshaw.
138. Gipokeniziya, gipodinamiya hám olardıń adam organizmine tási.
139. Balalardıń jas ayırmashılıqlarına kóre Vitaminlerdiń bir kúnlik gigienalıq muǵdarı
140. Kesson keselliginiń kelip shıǵıw sebebi
141. Sport fiziologiyasınıń maqseti hám wazıypaları
142. Tikleniw processleriniń fiziologiyalıq mexanizmleri
143. Gipokeniziya, gipodinamiya hám olardıń adam organizmine tási.
144. Balalarǵa usınıs etiletuǵın bir kúnlik minerallıq zatlar muǵdarı (mg. da)
145. Fizikalıq rawajlanıw degenimiz ne?

146. Organizmnıń fiziologiyalıq rezervleri hám olardıń klassifikaciyası.
147. Qayta tikleniw processiniń ulıwma xarakteristikası
148. Gipokeniziya, gipodinamiya hám olardıń adam organizmine tásiiri.
149. Mektep jasındaǵı balalarǵa usınıs etiletuǵın awqatlanıw tátibi
155. Akklimatizaciya degenimiz ne?