

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

“Tasdiqlayman”

Ajiniyoz nomidagi NDPI o‘quv ishlari

Bo‘yicha prorektor



M. Ibragimov

2025 y

**BOLALAR JISMONIY TARBIYA GIGIENASI VA
SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI FANI
BO‘YICHA SILLABUS**

Bilim soxasi: 100000 - Gumanitar
Ta’lim soxasi: 140000 - Tabiiy fanlar
Ta’lim yunalishi: 60111900-Maktabgacha va boshlang‘ish
ta’limda jismoniy tarbiya va sport

Modul / Fan sillabusi
Jismoniy madaniyat fakul'teti
60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yunalishi

Fan nomi:	Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari
Fan turi:	majburiy
Fan kodi:	JTGSTBAM2304
O'quv yili:	2025-2026
Semestr:	5
Ta'lim shakli:	kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza	20 (V semester -20 s.)
Amaliy mashg'ulotlar	20 (V semester -20 s.)
Laboratoriya mashg'ulotlari	
Seminar	20 (V semester -20 s.)
Mustakil ta'lim	60 (V semester -60 s.)
Kredit miqdori:	4 (V semester -4;)
Baholash shakli:	Yakuniy nazorat (yozma ish)
Fan tili:	o'zbek

Fan maqsadi (FM)

FM1 Talabalarda jismoniy madaniyat va bolalar sportining gigienik mohiyati. Chiniqish. Sport inshootlari gigienasi. Jismoniy vazifalarni me'yorlashtirishga, sportning alohida turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan gigienik talablar. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari gigienasi hamda ovqatlanish gigienasi qoidalarga rioya qilish, O'zbekistonda sport tibbiyotini tashkil etish asoslari. Umumiy sport patologiyasi asoslari. Sportchilarning kasallanishi va jarohatlanishi. Salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish, kasallik turlariga qarab davolash jismoniy mashqlarni tashkil qilish va uni o'tkazish, har bir muolajani gigienik – sog'lomlashtirish ahamiyatini yuzaga keltirish va sport shikastlanishlarida birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni o'rgatish, sport-pedagogik nazorat mazmuni va metodlari, yoshlar va o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda shifokor nazorati. Sportda ish qobiliyatini tiklash asoslari, jismoniy davolash tarbiyasi asoslari. O'quvchilarning jarohatlanishi, yurak qon-tomir tizimi kasalligi, nafas olish organlari, moddalar almashinuvining buzilishi va tomir kasalliklari, jarohatlar va asab tizimi kasalligi, tayanch-harakatlantiruvchi apparati kasalliklari va buzilishida jismoniy davolash madaniyati, yoshlar va o'quvchilar salomatligining tibbiy nazorati. Yoshlar va o'quvchilarning tibbiy guruhlariga taqsimlanishi. Bir tibbiy guruhdan boshqa guruhga o'tish isboti va kuzatish usullari. O'zini nazorat qilish qoidalariga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan. Ma'ruza, seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko'rib bajarish orqali ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanni uzlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar

1. Jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:
 Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda "Jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti" fani asosiy vosita hisoblanib, talabalarni sportda tarbiyalash, sog'lomlashtirish, davolash va tiklanishga qaratilgan yo'nalishlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xizmat tizimi bilan tanishtirish, kasallik turlariga qarab davolash jismoniy mashqlarni tashkil qilish va uni o'tkazish, har bir muolajani gigienik – sog'lomlashtirish ahamiyatini yuzaga keltirish va sport shikastlanishlarida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, jismoniy holatini nazorat qilish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy

	bilim, ko'nikma hamda malakalari <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i>
Ta'lim natijalari (TN)	
TN1	- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti fanining o'rni va ahamiyatini bilishi; jismoniy tarbiya gigienasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti o'quv fan sifatida tutgan o'rni;
TN2	- havo gigienasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy xususiyatlari, 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;
Bilimlar jixatidan:	
TN3	- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti fanining o'rni va ahamiyatini bilishi; sport tibbiyoti fanining maqsadi hamda vazifalari; O'zbekistonda sport tibbiyotini tashkil etish asoslari; umumiy sport patologiyasi asoslari; sportchilarning kasallanishi va jarohatlanishi; sport-pedagogik nazorat mazmuni va metodlari haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.
TN4	- yoshlar va o'quvchilarni jismoniy tarbiyasida shifokor nazorati; sportda ish qobiliyatini tiklash asoslari; davolash jismoniy tarbiyasi asoslari; o'quvchilarning jarohatlanishi; yurak qon-tomir tizimi kasalligi, nafas olish organlari haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.
TN5	- moddalar almashinuvining buzilishi va tomir kasalliklari; jarohatlar va asab tizimi kasalligi, tayanch-harakat apparati kasalliklarini davolash jismoniy tarbiyasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.
Fan mazmuni	
Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)	
M1	Gigiyena fanining rivojlanish tarixi
M2	Jismoniy tarbiya gigiyenasi faniga kirish
M3	Jismoniy tarbiya va salomatlik
M4	Shaxsiy va umumiy gigiyena. <i>Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishda ovqatlanish gigiyenasi</i>
M5	Havo gigiyenasi
M6	Ob-havo, iqlim va unga moslashuv
M7	Suv gigiyenasi
M8	Tuproq gigiyenasi
M9	Sport inshootlarining gigiyenasi. <i>Sport inshootlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar</i>
M10	Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti davrida ovqatlanish gigiyenasi
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)	
A1	Gigiyena fanining rivojlanish tarixi
A2	Jismoniy tarbiya gigiyenasi faniga kirish
A3	Jismoniy tarbiya va salomatlik
A4	Shaxsiy va umumiy gigiyena
A5	Havo gigiyenasi
A6	Ob-havo, iqlim va unga moslashuv
A7	Suv gigiyenasi
A8	Tuproq gigiyenasi
A9	Sport inshootlarining gigiyenasi

A10		Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti davrida ovqatlanish gigiyenasi	
<i>Объяснение: Казанский (Приволжский) федеральный университет" Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины</i>			
<i>Направление подготовки: Физическая культура</i>			
<i>Профил подготовки: Гигиена физического воспитания и спорта ДПП.Ф.11</i>			
1.Гигиена питания при занятиях физическими упражнениями и спортом			
2.Гигиенические требования к спортивным сооружениям			
Mustaqil ta'lim (MT)			
1	Seminar va amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish va uy vazifasini bajarish	30	saat
2	Murakkab muammolarni yaratish (keys tadqiqotlari)	6	s.
3	Berilgan mavzularga oid prezentatsiyalar tayyorlash	6	s.
4	Berilgan materiallarni tarjima qilish	6	s.
5	Gigienaga oid mavzularda insho yozish	6	s.
6	Mavzular bo'yicha mustaqil referat ishini bajarish	6	s.

Talabning fanni o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi

a) 5 ball olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi kerak:

- U fanning mohiyati va mazmunini to'liq idrok eta olganida;
- fanga oid mavzularni tuzishda ilmiy xususiyat va mantiqni saqlagan holda ilmiy xato va chalkashliklarga yo'l qo'ymaslik;
- fan bo'yicha fan materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi;
- fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon qila oladi;
- savollarga aniq va qisqa javob bera oladi;
- istiqbolga puxta tayyorlansa;
- agar mustaqil topshiriqlar to'liq va aniq bajarilgan bo'lsa;
- fanga oid qonunlar va boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarni to'liq o'zlashtirgan;
- fanga oid mavzulardan birida ilmiy maqola chop etgan;
- tarixiy jarayonlarni izohlay oladi;

b) 4 ball olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga mos kelishi kerak:

- fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fanga oid mavzularni bayon etishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymagan;
- fan mazmunining amaliy ahamiyatini anglashda;
- o'quv rejasi doirasida fan bo'yicha topshiriq va topshiriqlarni bajaradi;
- qabr qazuvchi fan tomonidan berilgan savollarga javob bera olsa;
- agar u fanga oid konspektini puxta shakllantirsa;
- fan bo'yicha to'liq bajarilgan mustaqil topshiriqlar;
- fanga oid qonunlar va boshqa mezonlarni egallagan.

c) 3 ball olish uchun galabaniig bilim darajasi quyidagilarga mos kelishi kerak:

- fan haqida umumiy tasavvurga ega bo'lsangiz;
- fanga oid mavzularni tor doirada yoritish va shakllantirishda biroz chalkashliklarga yo'l qo'yilganda;
- rivoyat silliq bo'lmasa;
- fanga oid savollarga chalkash va chalkash javoblar olinganda;
- agar fanga oid matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.

D) talabning bilim darajasi quyidagi hollarda 2 ball bilan qoniqarsiz baholanishi mumkin:

- tabiiy fanlar bo'yicha darslarga tayyorgarlik ko'rilmaganda;
- fan o'rgatish haqida tasavvuringiz bo'lmasa;
- ilm-fanga oid matnlarni boshqalardan ko'chirib olgani aniqlansa;
- fanga oid matnda jiddiy xatolar va chalkashliklar bo'lsa;
- fanga oid savollarga javob olinmagan;
- agar fan bilmasa.

Asosiy adabiyotlar

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi O'zMU bosmaxonasi. T.2004
2. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009
SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition Ellis
Cashmore First published 2002 This edition published 2008 by Routledge

Qosimcha a'debiyatlar:

3. Ш.М.Мирзиёев Буёк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курамиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
 4. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
 5. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш –юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
 6. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
 7. D.J.Sharipov “Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi” T., 2001 y.
 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной физической нагрузкам. М. Просвещение. 2002.
10. . **Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М., 2002**

Alfiya.Ziyatdinova@kpfu.ru

Axborot manbalari:

www.tdpu.uz

www.pedagog.uz

www.edu.uz

www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)

<http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

Muallif:	Bekmurzaev Abdikarim Kulmırzaevich
E-mail:	bekmurzaevabdikarim@gmail.com
Tashkilot:	Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Takrizchilar:	Berdaq nomidagi QDU dotsenti, PhD. A.Sultansuyunov
	Ajiniyoz nomidagi NDPI professori, b.f.n. A.Utepbergenov

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPIning o'quv-uslubiy Kengashining 2025 yil « » 28.06 № 11 sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPIning Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasining 2025 yil « » 26.06 № 11 sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

**O'quv-uslubiy boshqarma
boshlig'i:**



A. Абдиев

Fakul'tet dekani:



A. Utepbergenov

Kafedra mudiri:



A. Niyazov

Tuzuvchi:



A. Bekmurzaev