

**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

**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: 60112200-Jismoniy madaniyat

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:	2023-2024
Semestr:	5-6
Ta'lim shakli:	kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	240
Ma'ruza	40 (V semester -20 s.; VI semester 20 s.)
Amaliy mashg'ulotlar	40 (V semester -20 s.; VI semester 20 s.)
Laboratoriya mashg'ulotlari	
Seminar	40 (V semester -20 s.; VI semester 20 s.)
Mustakil ta'lim	120 (V semester -60 s.; VI semester 60 s.)
Kredit miqdori:	8 (V semester -4; VI semester-4)
Baholash shakli:	Yakuniy nazorat (yozma ish)
Fan tili:	o'zbek

Fan maqsadi (FM)

FM1	<p>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.</p>
------------	---

Fanni uzlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar

1.	<p>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</p>
-----------	---

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 gigiyenasi va sport tibbiyoti fanining o'rni va ahamiyatini bilishi; jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya gigiyenasi va sport tibbiyoti o'quv fan sifatida tutgan o'rni;
TN2	- havo gigiyenasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy xususiyatlari, ob-havo, iqlim va unga moslashuv; suv va tuproq gigiyenasi, sport inshootlari gigiyenasi; jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi; jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigiyenasi;
Bilimlar jixatidan:	
TN3	- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya gigiyenasi 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
M5	<i>Havo gigiyenasi</i> ¹
M6	Ob-havo, iqlim va unga moslashuv
M7	<i>Suv gigiyenasi</i> ²
M8	Tuproq gigiyenasi
M9	Sport inshootlarining gigiyenasi
M10	Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti davrida ovqatlanish gigiyenasi
M11	Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanishi
M12	O'quvchilar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari
M13	O'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va chiniqtirishning fiziologik asoslari
M14	Adaptasiyaning (moslashishnig) fiziologik asoslari
M15	Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi
M16	Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik ta'rifi
M17	Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati
M18	Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash
M19	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni me'yorlashni fiziologik asoslash
M20	Sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari

1. Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха. Солнечная радиация и ее гигиеническое значение. "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Гигиена

2. Вода и здоровье населения. Гигиенические проблемы водоснабжения населенных мест. "Казанский (Приволжский) федеральный университет" Гигиена

Mashgulotlar shakli: amaliy mashgulot (A)	
A1	Jismoniy tarbiya gigiyenasi fanining maqsadi hamda vazifalari, o'quv fan sifatida tutgan o'rni
A2	Havo gigiyenasi, havoning tarkibi, fizik va kimyoviy xususiyatlari.
A3	Suv va tuproq gigiyenasi
A4	Sport inshootlari gigiyenasi va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi
A5	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigiyenasi
A6	Jismoniy tarbiya va bolalar sportining gigiyenik mohiyati
A7	Chiniqishning gigiyenik asoslari
A8	Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni me'yorlashning gigiyenik asoslari
A9	Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanishi
A10	O'quvchilar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari
A11	O'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va chiniqtirishning fiziologik asoslari
A12	Adaptatsiyaning (moslashishnig) fiziologik asoslari
A13	Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi
A14	Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik ta'rifi.
A15	Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati
A16	Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash
A17	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni me'yorlashni fiziologik asoslash
A18	Sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari.
A19	Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi ayollar organizmini fiziologik xususiyatlari.
A20	Tashqi muhitni alohida sharoitlarida sportchi ish qobiliyatining fiziologik asoslari.
Mashgulotlar shakli: Seminar mashgulot (S)	
S1	Gigiyena fanining rivojlanish tarixi
S2	Jismoniy tarbiya gigiyenasi faniga kirish
S3	Jismoniy tarbiya va salomatlik
S4	Shaxsiy va umumiy gigiyena
S5	<i>Havo gigiyenasi</i> ¹
S6	Ob-havo, iqlim va unga moslashuv
S7	<i>Suv gigiyenasi</i> ²
S8	Tuproq gigiyenasi
S9	Sport inshootlarining gigiyenasi
S10	Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti davrida ovqatlanish gigiyenasi
S11	Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanining rivojlanishi
S12	O'quvchilar sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari

S13	O'quvchi-yoshlar organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va chiniqtirishning fiziologik asoslari
S14	Adaptasiyaning (moslashishnig) fiziologik asoslari
S15	Jismoniy mashqlarning fiziologik tavsifi
S16	Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik ta'rifi
S17	Tiklanish holati va uning fiziologik ahamiyati
S18	Jismoniy tarbiya jarayonida muskullar ishini vegetativ ta'minlash
S19	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni me'yorlashni fiziologik asoslash
S20	Sport turlariga o'quvchilarni tanlash va yo'naltirishning fiziologik asoslari
1. <u>Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха. Солнечная радиация и ее гигиеническое значение.</u> "Казанский (Приволжский) федеральный университет" Гигиена	
2. <u>Вода и здоровье населения. Гигиенические проблемы водоснабжения населенных мест.</u> "Казанский (Приволжский) федеральный университет" Гигиена	
Mustaqil ta'lim (MT)	
	30 saat
1	Seminar va amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish va uy vazifasini bajarish
2	Murakkab muammolarni yaratish (keys tadqiqotlari)
3	Berilgan mavzularga oid prezentatsiyalar tayyorlash
4	Berilgan materiallarni tarjima qilish
5	Gigienaga oid mavzularda insho yozish
6	Konferentsiyalar uchun tezislarni tayyorlash

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) talabaniig 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 va qo'shimcha o'qish adabiyotlar hamda axborot manbalari

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

3. Sport and exercise psychology The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore First published 2002 This edition published 2008 by Routledge

4. T.Zayniddinov., A.Sodiqov, R.Iminjanov Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari (Jismoniy tarbiya gigiyenasi) Ilm-ziyo-zakovat. O'quv qo'llanma. T - 2020 y.

Qosimcha a'debiyatlar:

1. Ш.М.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга кураимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
2. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ. 2016 й.
3. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш –юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
4. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.

5. D.J.Sharipov "Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi" T., 2001 y.
8. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной физической нагрузкам. М. Просвещение. 2002.
9. Мамутов П.Ж. Дене тарбиясы гигиенасы. Оқуў колланба Н., Билим баспаханасы/ 2023/ 200 б.

10. **Общая гигиена : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 432 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-2862-7. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428627.html>**
11. **Гигиена : учебник / Архангельский В. И. и др. ; под ред. П. И. Мельниченко. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 656 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3083-5. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430835.html>**
12. **Гигиена труда : учебник / под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 480 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3691-2. <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436912.html>**
13. **Коммунальная гигиена : учебник / под ред. В. Т. Мазаева. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 704 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3021-7. <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430217.html> Гигиена с основами экологии человека: учебник. Архангельский В.И. и др. / Под ред. П.И. Мельниченко. 2013. - 752 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-2642-5. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426425.html>**

Источники информации:

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
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428627>

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

Muallif:	Mamutov Polatbay Jumamuratovich
E-mail:	mamutoypolatbay@gmail.com
Tashkilot:	Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Takrizzchilar:	Berdaq nomidagi QDU professori, b.f.d. A.Matchanov Ajiniyoz nomidagi NDPI professori, b.f.n. A.Utepbergenov

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPning o'quv-uslubiy Kengashining 2025 yil « 28 » 06 № 11 sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

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

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:



A. Abdiev

Fakul'tet dekani:

A. Utepbergenov

Kafedra mudiri:



A. Eshbaev

Tuzuvchi:

P. Mamutov