

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



**BUXORO
DAVLAT
UNIVERSITETI**



O.X. Xamidov
avgust 2021 y.

SPORT TIBBIYOTI VA REABILITOLOGIYASI
fanidan

FAN DASTURI
kunduzgi bo'lim uchun

Bilim sohasi: 100000 - Xizmatlar sahasi
Ta'lim sohasi: 1010000 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
Ta'lim yo'nalishi: 61010300 - Kurash

Buxoro-2021

1

Fan/modul kodi SpTRb1607		O'quv yili 2023-2024	Semestr 5-6	ECTS - Kreditlar 6	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)	
	Sport tibbiyoti va reabilitologiyasi	60	120	180	
2	<p>I.Fanning mazmuni</p> <p>“Sport tibbiyoti va reabilitologiyasi” fani sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy yuklamalarning ta'sirini, kasalliklar va shikastlanishlarning tiklanish davridagi fizik vositalarni qo'llash masalalarini qamrab oladi. Sport tibbiyoti ilmini o'zlashtirish jarayonida talabalarning yetuk mutaxassis bo'lib yetishishlari inobatga olingan.</p> <p>Shu boisdan, jismoniy rivojlanishni va odam organizmining funksional holatini aniqlash, jismoniy ish qobiliyatini va funksional tayyorgarligini sinamalar yordamida aniqlash va baholash, sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida tibbiy-pedagogik kuzatuvlarni o'tkazish va sport shikastlanishlarining oldini olish, sport patologiyasi, reabilitatsiyada davolash jismoniy tarbiyasi va massaj kabi nazariy va amaliy bilimlar bilan qurollantiradi.</p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad- talabalarga umumtibbiy-biologik va pedagogik bilimlarini chuqurlashtirib, tibbiy madaniyatini oshirish, jismoniy rivojlanishni, organizm tizimlarini klinik, asbob-uskunalar yordamida, funksional tekshirish usullarini, tibbiy pedagogik nazorat, sport patologiyasini, reabilitatsiyaning fizik vositalarni o'rgatish hamda ularni amaliyotda tatbiq etish ko'nikmasini hosil qilishdir.</p> <p>Fanning vazifasi- talabalarga sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar so'g'ligi ustidan tayyorgarlikning barcha bosqichlarida muntazam tibbiy nazoratini o'rganish va olib borish, reabilitatsiya jarayonlariga uslubiy yondashuv hamda tibbiy-ilmiy dunyoqarashini shakllantirishdan iborat.</p> <p>II.Asosiy nazariy qism(ma`ruza mashg'ulotlari)</p> <p>II.I.Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p><u>Mashg'ulotlar shakli: Ma`ruza (M)</u></p> <p>Ma`ruza 1. Sport tibbiyoti faniga kirish. Sport tibbiyotining tashkil qilinishi va rivojlanishi tarixi</p> <p>Sport tibbiyoti fanining taraqqiyoti haqida qisqacha tarixiy ma'lumot. Tibbiyot haqida tushuncha. Buyuk allomalarning (Gippokrat, Seneka, Galen) salomatlikni saqlash va mustahkamlashda jismoniy mashq va sportning ahamiyati. Abu Ali ibn Sinoning sport tibbiyotining shakllanishidagi o'rni. Sport tibbiyoti fani, tarkibi, maqsadi. O'zbekistonda sport tibbiyotining</p>				

rivojlanishi, maqsadi, vazifalari, tekshirish usullari.

Ma`ruza 2. "Sog'liq" va "kasallik" to'g'risida zamonaviy tushuncha. Umumiy patologiya asoslari.

Salomatlik haqida tushuncha. Jismoniy mashqlarning salomatlikka ta'siri. Jismoniy yuklamalarga moslanish mexanizmini haqida zamonaviy tushuncha. Salomatlik darajalari. Irsiyat va reaktivlik. Irsiyat, reaktivlik, odam konstitutsiyasining kasallik paydo bo'lishi va rivojlanishidagi ahamiyati. Kasallik haqida tushuncha. Patologiya, patologik holatlar. Patologiya va patologik holatlar. Odam konstitutsiyasining turlari va kasalliklar uchrashida tutgan o'rni. Organizmning tashqi muhit sharoitiga moslanishining pasayishi va kasallikning paydo bo'lish sabablari: fizik, ximik, biologik va hokazo.

Ma`ruza 3. Jismoniy rivojlanish. Sportga tanlash va sport orientatsiyasi. Jismoniy rivojlanish haqida tushuncha. Jismoniy rivojlanishga ta'sir etuvchi omillar. Jismoniy mashqlarning salomatlikka ta'siri. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini noratsional qo'llash (giperkineziya va giperdinamiya) va harakat faoliyatining kamayishi, Sportga tanlashda irsiyat va konstitutsiyaning ahamiyati. Har xil yoshdagi odamlarni guruhlarga ajratish xususiyatlari. Balogatga yetish davri. Akseleratsiya: passport va biologik yosh. Sport orientatsiyasi. Sport turlaridagi jismoniy rivojlanish xususiyatlari.

Ma`ruza 4. Sportchilarda normal va patologik davrlarda nerv va nafas olish tizimlarining funksional holati

Sportchilarda markaziy nerv faoliyatining funksional holati tasnifi. Markaziy nerv tizimining funksional holatini o'zgarishlari (nevrozlar, uyquning buzilishi va boshqalar). Sportchilarda nafas olish tizimining funksional xususiyatlari. Tashqi nafas olish tizimining ko'rsatkichlari (O'TS, nafas hajmi. Qo'shimcha havo hajmi. Qoldiq havo hajmi. O'pkaning maksimal ventilyatsiyasi).

Ma`ruza 5. Sportchilarning normal va patologik davrlarida yurak-qon tomir tizimi va ba'zi tizimlarining xarakteristikasi.

Yurak qon-tomir tizimi haqida qisqacha anatomo-fizilogik ma'lumotlar. "Sportchi yuragi" haqida tushuncha. Sportchilarda uchraydigan fizilogik va patologik yurak gipertrofiyasini aniqlash usullari (rentgenografiya, elektrokardiografiya, exokardiografiya). Pulsometriya. Fizilogik bradikardiya. Sportchilarda qon bosimining o'zgarishi. Fiziologik gipotoniya. Sportchilarda ovqat hazm qilish tizimining funksional holati va uning ko'rsatkichlari. Ichki sekretiya bezlarining funksional holati. Sport turining endokrin bezlar faoliyatiga ta'siri. Sportchilarda ayirish tizimining normal va patologik davrlaridagi holat xarakteristikasi.

Ma`ruza 6. Sportchilar organizmining normal va patologik davrlarida ba'zi tizimlarning xarakteristikasi. Sportchilarda ovqat hazm qilish tizimining funksional holati Oshqozon silliq pardasining yalliglanishida, oshqozon yarasi kasalliklarida funksional o'zgarishlar. Jigar ogriq sindromining kelib chiqishi sabablari, klinikasi, profilaktik chora-

tadbirlar. Ichki sekresiya bezlarining funksional holati. Sport turning endokrin bezlar faoliyatiga ta'siri, jismoniy yuklanishlarda moslanish mexanizmini rivojlanishida gipotalamo-gipofizar, adrenolo-kortik tizimning ahamiyati. Sportchilarda ayirish tizimining normal va patologik davrlardagi holat harakteristikasi.

Ma'ruza 7. Trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa jarayonida tibbiy pedagogik nazorat. Tibbiy pedagogik nazorat, uning vazifalari, maqsadi va tashkil qilish turlari. Tibbiy pedagogik nazoratda murabbiyning ahamiyati. Sorash va tashqi kuzatuv usullarining qo'llanilishi. TPNda qo'llaniladigan funksional sinamalar. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda, o'smirlarda tibbiy pedagogik nazoratni olib borish xususiyatlari. Bolalar va o'smirlar bilan shug'ullanishda jismoniy yuklamalarni miqdorlashda tibbiy talablar.

Ma'ruza 8. Surunkali jismoniy zo'riqish oqibatida yuzaga keladigan patologiya oldi holatlari va patologik o'zgarishlar. Sportchilar orasida uchraydigan kasalliklar tahlili. Sport turlarida sport patologiyasining rivojlanish xususiyatlari. Sportchilarda zo'riqish va o'ta zoriqishning asosiy sabablari. O'ta zo'riqish belgilari. O'ta zo'riqishning rivojlanish bosqichlari. O'ta zo'riqishni davolash va oldini olish choralari. O'tkir va surunkali zo'riqish. Yurak zo'riqishi, elektrokardiografik belgilari.

Ma'ruza 9. Ish qobiliyatini qayta tiklash vositalari. Dopingga qarshi nazorat. Jins nazorati

Sportda tiklash vositalarini qo'llash tamoyillari. Tiklash vositalarining tasnifi: pedagogik, psixologik va tibbiy. Maxsus ovqatlanish.

Musobaqalarda shifokorning burchi va huquqlari. Musobaqa o'tkaziladigan joylarning tayyorligi, ob-havo sharoitini tibbiy baholash. Sportchilar ovqatlanishini tibbiy nazoratga olish. Doping nazorati - musobaqalar tibbiy ta'minotining asosiy tarkibiy qismi, sportchilar organizmiga ko'rsatadigan zararli ta'siri va asoratlari. Jins nazorati. Xalqaro musobaqalarda xotin - qizlar sporti qatnashchilarini jins nazoratidan o'tkazishni tashkil etish.

Ma'ruza 10. Reabilitatsiyaning umumiy asoslari. Davolash jismoniy tarbiyasi vazifalari. Davolash jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari. DJTning mazmuni va o'ziga xosligi. Jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sirini klinik-fiziologik asoslari. DJTni qo'llashga ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar. DJT vositalari xarakteristikasi. DJT shakllari. DJTda jismoniy yuklamalarni miqdorlash. Massaj haqida tushuncha. Yuqori malakali jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashda massaj fanining o'mi. Salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, kasallik va shikastlanishning oldini olishda, umumiy va sport ish qobiliyatini oshirishda massajning ahamiyati.

Ma'ruza 11. Tayanch-harakat apparati jarohatini funksional davolash davrlari. Bolalarda tayanch-harakat apparati nuqsonlarida davolash jismoniy tarbiyasi

Har xil jarohatlar va shikastlanishlarda jismoniy mashqlar ta'sirining

asosiy davolovchi mexanizmlari. Jarohatlarda immobilizatsiya, immobilizatsiyadan so'ng va tiklanish - reabilitatsiya davrida DJT uslubi. Bolalarda tayanch-harakat apparati nuqsonlarida DJT va davolash massaji uslubining ahamiyati. Bolalarda DJTni qo'llash uslubining o'ziga xoslighi. Davolash maqsadlarini qo'yish. Bolalarning yoshi va psixomotor rivojlanishini e'tiborga olgan holda DJT vositalarini qo'llash hususiyatlari. Qaddi-qomat nuqsonlarida jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi va DJTning qaddi-qomat buzilishidagi uslubi. Skoliozda jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi. Yassitovonlik, uning sabablari va kasallikni korreksiyalashda DJT uslubi.

Ma'ruza 12. Markaziy nerv tizimi kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi. Periferik nerv tizimi kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi

Markaziy nerv tizimi kasalliklari va jarohatlar haqida tushuncha. Miyada qon aylanishining buzilishi (gemorragik, ishemik va subaraxnoidal qon quyilishli - insultlar, bolalar serebral falajligi). Jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi. Markaziy nerv tizimi kasalliklari va jarohatlanishda DJT uslubining o'ziga xoslighi. Nerv tizimining funksional kasalliklarida DJT uslubi. Sezgi buzilishi (anesteziya, giposteziya, gipersteziya, paresteziya, og'riqlar). Nerv tizimining trofik buzilishi.

Periferik nerv tizimi kasalliklari va jarohatlanish to'g'risida tushuncha (nevritlar, nevrалgiya, pleksitlar, neyromioztlar, radikulit). Periferik nerv tizimi va jarohatlanishida DJT usullari. Osteoxondroz haqida tushuncha. Bo'yin-ko'krak va bel-dumg'aza osteoxondrozlarining etiologiyasi, patogenezi va asosiy simptomlari. Umurtqa pog'onasi osteoxondrozida jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi.

Ma'ruza 13. Yurak qon-tomir tizimi va nafas olish organlari kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi

Yurak-qon tomir tizimi funksional etishmovchiligi haqida tushuncha. Surunkali yurak yetishmovchiligi. Qon aylanishi etishmovchiligining darajasiga qarab DJT uslubini qo'llashning o'ziga xoslighi. Yurak-qon tomir kasalliklarini davolashda DJT - asosiy reabilitatsiya usuli. Yurak-qon tomir kasalliklarida jismoniy mashqlarni davolovchi ta'sirining asosiy mexanizmlari. Nafas olish tizimi kasalliklari (bronxit, bronxial astma, o'tkir va surunkali pnevmoniya, bronxoektaz kasallik, emfizema, plevrit, o'pka sili) haqida asosiy klinik ma'lumotlar. Mazkur kasalliklarda jismoniy mashqlarni davolovchi ta'sirining asosiy mexanizmlari.

Ma'ruza 14. Ovqat hazm qilish va ayirish tizimi organlari kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi

Ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklarida jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi va DJT uslubi. Ayirish tizimi organlarining kasalliklari. Ayirish tizimi kasalliklarini davolashda DJT - asosiy reabilitatsiya usuli.

Ma'ruza 15. Modda almashinuvi buzilishida, bo'g'im kasalliklarida, ginekologiya va akusherlikda davolash jismoniy tarbiyasi

Uglevod (qand kasalligi), oqsil (podagra), yog'lar (semirish) almashishining buzilishi haqida asosiy klinik ma'lumotlar. Endokrin tizimi kasalliklari va modda almashinuvi buzilishida DJT uslubi xususiyatlari.

Artrit, poliartrit va artroz kasalligining klinik ko'rinishlari. Artrit, poliartrit va artroz kasalligida qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning davolovchi ta'siri. Jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmlari.

Ayollar jinsiy a'zolari kasalliklarining klinik ko'rinishlari. Ayollar jinsiy a'zolari kasalliklarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning davolovchi ta'siri.

Homiladorlik va tug'ruqning turli davrlarida ayol organizmi o'zgarishining xususiyatlari. Homiladorlikning turli davrlarida va tug'ruqdan so'nggi davrda jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmlari.

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Mashg'ulotlar shakli: Amaliy (A)

Amaliy 1. Sport tibbiyoti va rehabilitologiyasi fanining taraqqiyoti haqida qisqacha tarixiy ma'lumot. Jismoniy rivojlanishni tekshirish usullari. Somatoskopiya. Antropometriya. Antropometrik o'lchamlar. Antropometrik profilni tuzish. Jismoniy rivojlanishni baholash. Standartlar, indekslar usullari. Jismoniy tayyorgarlikni tibbiy tekshirish usullari aniqlash.

Amaliy 2. Nerv tizimini klinik va asbob-uskunalar yordamida tekshirish usullari. Tekshirishda qo'llaniladigan funksional sinamalar. Nerv tizimining ba'zi kasalliklari. Bosh miya va orqa miya kasalliklarida DJT. Spastik shollikda DJT. Bolalar serebral sholligida DJT. Nerv tizimining funksional kasalliklarida DJT uslubi. Nevrasteniya, psixasteniya va isterik holatlarda DJT. Nevritlar. Yuz, bilak, tirsak va o'tirg'ich nervlari nevrityda DJT.

Amaliy 3. Nafas olish tizimini klinik va asbob-uskunalar yordamida tekshirish usullari va funksional sinamalar yordamida tekshirish. Nafas olish tizimining ba'zi kasalliklari.

Amaliy 4. Yurak-qon tomir tizimining funksional sinamalarini o'tkazish uslubi. Javob reaksiyalarning turlari. YuQTTning ba'zi kasalliklari va aritmiyalar.. Jismoniy ish qobiliyatni aniqlash. PWC 170 va Novakki testlari.

Amaliy 5. Sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayonidagi tibbiy pedagogik nazorat. Takroriy va qo'shimcha yuklamali sinamalar. O'tkazish uslubi. Olingan natijalarni baholash.

Amaliy 6. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi bolalar, o'smirlar va ayollarda TPN. Sportchilardagi kasalliklar va shikastlanishlar xarakteristikasi.

Amaliy 7. Sportchilardagi tayanch-harakat apparatining shikastlanishlari. Sportchilardagi bosh miya shikastlanishlarining xarakteristikasi.

Amaliy8. Qon ketish. Qon ketish turlari tasnifi. Qon ketishni to'xtatish yo'llari. Bog'lovlar haqidagi ilm. Bog'lovlarni qo'yish usullari.

Amaliy9. O'tkir patologik holatlar: Hushdan ketish, gravitatsion shok, ortostatik kollaps, nokaut, nokdaun va ularda birinchi yordam.

Amaliy10. O'tkir patologik holatlar: Gipoglikemik holat, issiq urishi, oftob urishi, suvda cho'kish va ularda birinchi yordam. To'satdan yurak to'xtagandagi reanimatsiya chora-tadbirlar.

Amaliy11. DJTda jismoniy yuklamalarni miqdorlash. Tayanch-harakat apparati jarohatlarida reabilitatsiya. Qaddi-qomat buzilishida DJT. Skolioz va yassi tovonlikda DJT.Bo'yin-ko'krak osteoxondrozida, bel-dumg'aza osteoxondrozida DJT. Radikulit, umurtqa pog'onasi churrasida DJT usulini qo'llash xususiyatlari.Bo'yin-ko'krak osteoxondrozida, bel-dumg'aza osteoxondrozida DJT. Radikulit, umurtqa pog'onasi churrasida DJT usulini qo'llash xususiyatlari.

Amaliy12. Pielonefrit, glomerulonefrit va buyrak-tosh kasalligida DJT. Qandli diabet kasalligida, semizlikda va podagra DJT. Bo'g'im kasalligida DJT uslubi (artrit, poliartrit, artroz).

Amaliy13. Nafas olish tizimi kasalliklarida DJT (plevrit, bronxit, pnevmoniya). Bronxial astma va o'pka emfizemasi kasalliklarida DJT. Gastritda, me'da va 12 barmoqli ichak yarasi kasalligida DJT. Xoletsistit va o't-tosh kasalliklarida, kolit va splanxnoptozda DJT.

Amaliy14. Ateroskleroz, qon aylanishining etishmovchiligi va yurakning ishemik kasalliklarida DJT. Gipertonik va gipotonik holatlarda DJT. Oyoq tomirlari kasalliklarida DJT.

Amaliy15. Sport massajining turlari. Tanlangan sport turidagi massajni qo'llashdagi ahamiyati. Start oldi talvasasi va tushkunlikdagi massaj usullarini bajarish. O'z-o'zini massaj qilish. Silash va siqishning fiziologik ta'siri. Tananing har xil sohalarida usbu usullarni bajarish texnikasini ko'rsatish. Usullarni mustaqil bajarish.Uqalashning fiziologik ta'siri. Uqalash usullarini ko'rsatish. Tananing hamma sohalarida uqalash usullarini mustaqil bajarish.Ayollar jinsiy a'zolari kasalligi, homiladorlik va tug'ruqdan so'nggi davrda DJT.

IV.Mustaqil ta'lim va mustaqil ish mavzulari:

1. Sportga tanlash va sportga saralashda sport tibbiyotining ahamiyati
2. Sportchilarda ko'p uchraydigan tashqi nafas olish organlarining kasalliklari.
3. Qon tizimining ba'zi kasalliklari.
4. O'z-o'zini nazorat qilishda yurak qon-tomir tizimini tekshirishda qo'llaniladigan funksional sinamalar. Gipokineziya - yurak qon-tomir tizimi kasalliklarining paydo bo'lishidagi asosiy sabablaridan biri.
5. Sportchilarda ko'p uchraydigan endokrin, ovqat hazm qilish, ayrish sistemalari kasalliklari (sabablari, belgilari, oldini olish chora-

- tadbirlari).
6. O'z-o'zini nazorat qilishda nazorat kartasini tuzish va to'ldirish.
 7. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ulanuvchi bolalarda va o'smirlarda tibbiy-pedagogik nazorat o'tkazishing o'siga xos xususiyatlari.
 8. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ulanuvchi o'rta yoshlilarda va keksalarda tibbiy-pedagogik nazorat o'tkazishing o'siga xos xususiyatlari.
 9. Tanlangan sport turida sport ish qobiliyatini qayta tiklashda qo'llaniladigan psixologik va farmakologik pedagogik vositalar sxemasini ishlab chiqish.
 10. Tanlangan sport turida sport ish qobiliyatini qayta tiklashda qo'llaniladigan pedagogik vositalar sxemasini ishlab chiqish.
 11. Aseptika va antiseptika. Infeksiyalarning oldini olish chora-tadbirlari.
 12. Tanlangan sport turidagi shikastlanishlar xususiyatlari. Immunitetning pasayishi - allergiyaga birinchi yordam.
 13. Ba'zi kasalliklardan va shikastlanishlardan so'ng jismoniy tarbiya va sport.
 14. Jismoniy tarbiya davolash uslubining ahamiyati. Jismoniy mashqlarni davolash maqsadida qo'llashning va tashkillashtirishni umumiy asoslari.
 15. Qo'l va oyoq suyaklari sinishidan keyingi holatlarda DJT. Qo'l va oyoqlari amputatsiyasidan so'ng DJTning ahamiyati. Umurtqa pog'onasi sinishidan so'ng DJT.
 16. I-II darajali skoliozda jismoniy mashqlar majmuasini tuzish. Skoliozda davolash massajining xususiyatlari.
 17. Bosh miya shikastlanishlarida va kasalliklarida DJT. Insult kasalligida DJT uslubini muajmuasini tuzish.
 18. Revmatizm haqida tushuncha, Yurak nuqsonining asosiy klinik belgilari (tug'ma va orttirilgan). Ushbu kasalliklarda DJT uslubi.
 19. Qon aylanishi yetishmovchiligi holatida DJT. Infarkt miokard kasalligidan so'nggi holatida DJT.
 20. Nafas olish tizimi kasalliklarida davolash massaji uslubi. Surunkali gastrit va yara kasalligida DJT mashq majmuasini tuzish.
 21. Modda almashinuvi kasalliklarida DJT. Qandli diabet va semizlikda taxminiy mashqlar majmuasini tuzish. Nefrit kasalligi va siydik tosh kasalligida maxsus mashqlarni tanlash va jismoniy mashqlar majmuasini tuzish.
 22. Artrit, artroz va poliartritlar, bo'g'im kasalliklarida majmuaviy davo. Revmatik poliartrit kasalligida DJT.
 23. Ayollar jinsiy a'zolari kasalligida DJT va homiladorlik va tug'ruqdan

so'nggi davrda DJT.

24. Massajning rivojlanish tarixi. Sharq allomalarining massajga qo'shgan hissalarini. Massajning odam organizmiga fiziologik ta'siri. Massajning klassifikatsiyasi.
25. Uqalashning usullarini sportdagi ahamiyati. Sport massajining turlari: mashg'ulot oldi, qayta tiklash, mashg'ulot va sport shikastlanishlaridagi massajlar. Massajni qo'llashdagi ahamiyati.
26. Start oldi talvasasi va tushkunlikdagi massajlar.
27. O'z-o'zini massaj qilish. Noan'anaviy massaj turlari.
28. Yumshoq to'qimalar shikastlanishi. Lat yeyish. Ochiq va yopiq jarohatlar. Jarohat turlari. Jarohatlarni davolash va unda qo'llanadigan DJT.
29. Doping nazorati. Jins nazorati. Xalqaro musobaqalarda xotin - qizlar sporti qatnashchilarini jins nazoratidan o'tkazishni tashkil etish.
30. Ayirish tizimi organlarining kasalliklari. Ayirish tizimi kasalliklarini davolashda DJT.
31. Qaddi-qomat nuqsonlarida jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi va DJTning qaddi-qomat buzilishidagi uslubi. Skoliozda jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi.
32. O'z-o'zini nazorat qilishda nazorat kartasini tuzish va to'ldirish.
33. Uglevod (qand kasalligi), oqsil (podagra), yog'lar (semirish) almashishining buzilishi haqida asosiy klinik ma'lumotlar. Endokrin tizimi kasalliklari va modda almashinuvi buzilishida DJT

3

V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

“Sport tibbiyoti va reabilitologiyasi” fani bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi.

Talaba:

– jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar organizmining funksional holatini normal va patologik davrlari, talabalarning ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari, sport mahoratini oshirish, keng tarqalgan kasalliklarning va holatlarining klinik sur'ati, jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi, davolash jismoniy tarbiyani tashkil qilishning umumiy asosi va uslubi, massaj qoidalari, massajga qarshi ko'rsatmalar, massaj qilish uchun qabul qilingan sanitar-gigienik normalar, massaj usullarining organizmga ta'siri, massaj usullarini sport turlarida qo'llash xususiyatlari va sport mahoratini oshirishda massajdan foydalanish to'g'risida *tasavvurga ega bo'lishi*;

– sport tibbiyotida qo'llaniladigan jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy ish qobiliyatini, organizm funksional holatini aniqlash va to'g'ri baholash uslublarini o'rganish, olingan natijalarni sport

	<p>amaliyotida qo'llash va mashq mashg'ulotlarini tashkil etishni, davolash jismoniy tarbiyasi mashqlari majmuasini tuzishni, massajning silash, siqish, ishqalash, uqalash, tebratish, qoqish va harakatlar usullarini bajarish texnikasini to'g'ri <i>bilishi va ulardan foydalana olishi</i>;</p> <p>– sport amaliyotida keng miqiyosda tarqalgan sport tibbiyoti uslublardan olingan natijalarni zamonaviy bilim darajasida interpretatsiya qila olish, davolash jismoniy tarbiyasi mashqlarining majmuasini turli kasalliklarda individuallashtirilgan shaklini tuzish, kasallik patofiziologiyasi va patogeneziga qarab davolash majmualarini tuzish, massajning klassik va noan'anaviy turlarini, sport massajini ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarida, sport mahoratini oshirishda massajdan foydalanish <i>ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak</i>.</p>
4	<p>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: ma'ruzalar; interfaol keys-stadilar; seminarlar (mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar); guruhlarda ishlash; taqdimotlarni qilish; individual loyihalar; jamo bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.</p>
5	<p>VII. 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 haqida mustaqil mushohada yuritish vajoriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirish.</p>
6	<p>Asosiy adabiyotlar hamda axborot manbaalari Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saidov B.M., Sport tibbiyoti. Darslik. 2013. 2. Gaziyeva Z., Ismailova M., Islamova R., Xudaykulov Sh. Sport tibbiyoti Darslik//Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2019. – 232 b. ISBN 978-9943-5387-3-3. 3. Абдурахмонов М., Махмудов А. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. ўқув-усл.қўллан. Тошкент. 2016. 4. Gaziyeva Z.Yu., Nurmuxamedov K.A., Sport tibbiyotidan ma'ruzalar matni. Uslubiy qo'llanma. 2012. 5. Mardonova S.M., Sport tibbiyoti va rehabilitologiyasi.Darslik.2022. 6. Gaziyeva Z.Yu. va b. Davolash jismoniy tarbiyasi. Darslik. 2015. 7. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина курс лекций и практических занятий. Учебное пособие I и II части. Москва 2005. 8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Издательство Владос 2005. 9. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура» учебник для студентов ВУЗов М. Медицина. 2006.

10. Nurmuhamedov Q.A. Massaj. Darslik. "Тафаккур бўстони" нашриёти. Тошкент 2014.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танкидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунлари ва 2017 йил истикболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. Тошкент: "Ўзбекистон", 2017. – 104 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. – Тошкент: "Ўзбекистон" НМИУ, 2017. – 488 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт таракқиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганлигининг 24-йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. Тошкент: "Ўзбекистон" НМИУ, 2017. – 48 б.

4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: "Ўзбекистон" НМИУ, 2017. – 32 б.

5. Nurmuxamedov K.A., "Massaj" Jismoniy tarbiya va tibbiyot institutlari, Jismoniy tarbiya fakultetlari uchun o'quv qo'llanma O'zDJTI nashriyoti, 2015.

Internet saytlari

1. <http://my.gov.uz> - O'zbekiston Respublikasi hukumat portali.

2. <http://lex.uz> - O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.

3. <http://ziyonet.uz> - Ta'lim portal.

7 Fan dasturi Ekologiya va geografiya kafedrasining 2021 yil "28" avgustdagi 1-son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

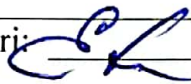
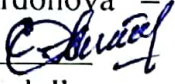
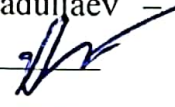
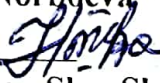
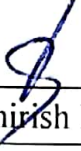
Fan dasturi Tabiiy fanlar fakulteti ilmiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan. (2021 yil "28" avgustdagi «1» - sonli bayoni bilan tasdiqlangan).

Fanning ishchi o'quv dasturi ilmiy Buxoro davlat universiteti o'quv – uslubiy kengashining 2021 yil "30" avgustdagi «1» - sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

Tabiiy fanlar fakulteti dekani:



E.D. Niyozov

	Ekologiya va geografiya kafedrası mudiri:  Yo.D. Xolov
8	<p>Fan/modul uchun mas'ul: M.S Mardonova – BuxDU, Ekologiya va geografiya kafedrası o'qituvchisi. </p> <p>A.N. Asadullaev – BuxDU, Ekologiya va geografiya kafedrası o'qituvchisi. </p>
9	<p>Taqrizchilar: U.T. Norboeva, – BuxDU, Ekologiya va geografiya kafedrası professori. </p> <p>Tilloyeva Sh. Sh.  BuxoroDTI, Oilaviy shifokorlar qayta tayorlash va malakasini oshirish kafedrası mudiri, Dotsent</p>