

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



“TASDIQLAYMAN”

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

R.G'. Jumayev

“20” avgust 2022 y.

SPORT TIBBIYOTI VA REABILITOLGIYASI fanidan
SILLABUS (ishchi dastur)

Bilim sohasi:	1000000	Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	1010000	Xizmatlar ko'rsatish sohasi
Ta'lim		
yo'nalishlari:	5610500	Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
	5610502	(boks)
	5610520	kurash
Fanning kodi:	SpTRb1607	
Kurs:	3-kurs	
Semestr:	5/6	
Kreditlar soni:	6k	

T/r	Mashg'ulot turi	Ajratilgan soat	Semestr	
			5	6
1	Ma'ruza	30	10	20
2	Amaliy mashg'ulot	60	20	40
3	Mustaqil ta'lim	90	30	60
Umumiy o'quv soatlari		180	60	120

Fanning ishchi o'quv dasturi Buxoro davlat universitetining 2022 yil " " avgustdagi 1 - sonli bayoni bilan tasdiqlangan "Sport tibbiyoti va reabilitologiyasi" fanidan namunaviy o'quv dasturi asosida tuzildi.

Fanning ishchi o'quv dasturi Ekologiya va geografiya kafedrasining 2022 yil " " avgustdagi 1-son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Fanning ishchi o'quv dasturi Tabiiy fanlar fakulteti ilmiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan. (2022 yil " " avgustdagi « _ » - sonli bayoni bilan tasdiqlangan).

Fanning ishchi o'quv dasturi ilmiy Buxoro davlat universiteti o'quv – uslubiy kengashining 2022 yil " " avgustdagi « _ » - sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

TUZUVCHILAR:

Ekologiya va geografiya kafedrası
o'qituvchilari:

A.N. Asadullaev

G.S. Muratova

TAQRIZCHI:

Ekologiya va geografiya kafedrası
katta o'qituvchi:

N.R. Ochilova

Tabiiy fanlar fakulteti
dekani:

Ekologiya kafedrası mudiri:

E.D. Niyozov

Yo.D. Xolov



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 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 *bilishi va ulardan foydalana olishi*;

– 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 *ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak*.

1. "Sport tibbiyoti va reabilitatsiya" fanining dars mashg'ulotlarini olib borishning taqvimiy rejası

Semestr	Ma'ruza	Amaliyot	Mustaqil dars	I-jadval Jami
5-6	10/20	20/40	30/60	180

2. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-Modul. Sport tibbiyoti

1-mavzu. Sport tibbiyoti faniga kirish. Sport tibbiyotining tashkil qilinishi va rivojlanishi tarixi

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 rivojlanishi, maqsadi, vazifalari, tekshirish usullari.

2-mavzu. "Sog'liq" va "kasallik" to'g'risida zamonaviy tushuncha. Umumiy patologiya asoslari

Salomatlik haqida tushuncha. Jismoniy mashqlarning salomatlikka ta'siri. Jismoniy yuklamalarga moslanish mexanzimi haqida zamonaviy tushuncha. Salomatlik darajalari. Irsiyat, reaktivlik, odam konstitutsiyasining kasallik paydo bo'lishi va rivojlanishidagi ahamiyati. Gipertrofiya, ishchi gipertrofiyasi haqida tushuncha. Kasallik haqida tushuncha. Patologiya, patologik holatlar. Organizmning tashqi muhit sharoitiga moslanishining pasayishi va kasallik. Kasallik paydo bo'lishi sabablari: fizik, ximik, biologik va hokazo. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini noratsional qo'llash (giperkineziya va gipirdinamiya) va harakat faolligining kamayishi (gipokineziya, gipodinamiya).

3-mavzu. Jismoniy rivojlanish. Sportga tanlash va sport orientatsiyasi

Jismoniy rivojlanish haqida tushuncha. Jismoniy rivojlanishga ta'sir etuvchi omillar. Sportga tanlashda irsiyat va konstitutsiyaning ahamiyati. Har xil yoshdagi odamlarni guruhlarga ajratish xususiyatlari. Balog'atga yetish davri. Akseleratsiya: pasport va biologik yosh. Sport orientatsiyasi. Sport turlaridagi jismoniy rivojlanish xususiyatlari.

4-mavzu. 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).

5-mavzu. Sportchilarning normal va patologik davrlarida yurak qon-tomir tizimining xarakteristikasi

Yurak qon-tomir tizimi haqida qisqacha anatomo-fizilogik ma'lumotlar. "Sportchi yuragi" haqida tushuncha. "Sportchi yuragi" ning struktur xususiyatlari. Yurak hajmi. Fizilogik miokard gipertrofiyasi. Fizilogik dilyatatsiya. Sportchilarda uchraydigan fizilogik va patologik yurak gipertrofiyasini aniqlash usullari (rentgenografiya, elektrokardiografiya, exokardiografiya). "Sportchi yuragi"ning funksional xususiyatlari. Pulsometriya. Fizilogik bradikardiya. Tinch holatda va jismoniy yuklanishlar jarayonida yurakning tejamkorligi. Sportchilarda qon bosimining o'zgarishi. Fizilogik gipotoniya.

6-mavzu. Sportchilar organizmining normal va patologik davrlarida ba'zi tizimlarining xarakteristikasi

Sportchilarda ovqat hazm qilish tizimining funksional holati va uning ko'rsatkichlari. Oshqozon shilliq pardasining yallig'lanishida, oshqozon yarasi kasalliklarida funksional o'zgarishlar. Jigar og'riq sindromining kelib chiqishi sabablari, klinikasi, profilaktik chora-tadbirlar. Ichki sekretsiya bezlarining funksional holati. Sport turining endokrin bezlar faoliyatiga ta'siri, jismoniy yuklanishlarga moslanish mexanzimini rivojlanishida gipotalamo-gipofizar-adrenalo-kortik tizimining ahamiyati. Sportchilarda ayirish tizimining normal va patologik davrlaridagi holat xarakteristikasi.

7-mavzu. Trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa jarayonida tibbiy pedagogik nazorat

Tibbiy pedagogik nazorat, uning vazifalari, maqsadi va tashkil qilish turlari. TPNni tashkil qilishda murabbiyning ahamiyati. So'rash 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. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi bolalar va o'smirlarda tibbiy pedagogik nazorat. Bolalar va o'smirlar bilan shug'ullanishda jismoniy yuklamalarni miqdorlashda tibbiy talablar.

8-mavzu. Surunkali jismoniy zo'riqish oqibatida yuzaga keladigan patologiya oldi holatlari va patologik o'zgarishlar

Sportchilar orasidagi kasallanishning tahlili. Sport turlarida sport patologiyasining rivojlanish xususiyatlari. Sportchilarda zo'riqish va o'ta zo'riqishning asosiy sabablari. O'ta zo'riqish belgilari. O'ta zo'riqishning rivojlanish bosqichlari. Uni davolash va oldini olish chora-tadbirlari. O'tkir va surunkali o'ta zo'riqish. Yurak zo'riqishi, elektrokardiografik belgilari. Zo'riqishning sabablari va oldini olish chora-tadbirlari.

9-mavzu. 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. Vitaminlashtirish. Trenirovkaning turli bosqichlarida kompleks preparatlar va ba'zi darmondorilardan foydalanish. Tiklanishning fizik vositalari. Suv muolajalari. Issiq muolajalar. Musobaqalar va mashg'ulotlardan keyin hammom va saunadan foydalanish, kislorodli qayta tiklanish.

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. Xalqaro sport musobaqalarida antidoping nazoratini tashkil qilinishi, o'tkazilishi. Antidoping komissiyasining ish tartibi, buzg'unchilarga jazolar qo'llash qoidalari. Doping hisoblangan vositalar haqida ma'lumot. Ularning sportchilar organizmiga ko'rsatadigan zararli ta'siri va asoratlari. Jins nazorati. Xalqaro musobaqalarda xotin - qizlar sporti qatnashchilarini jins nazoratidan o'tkazishni tashkil etish.

10-mavzu. 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'imi. Salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, kasallik va shikastlanishning oldini olishda, umumiy va sport ish qobiliyatini oshirishda massajning ahamiyati.

11-mavzu. 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 xosligi. 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.

12-mavzu. Markaziy nerv tizimi kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi. Periferik nerv tizimi kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi

Markaziy nerv tizimi kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi asosiy klinik ko'rinishlari. Miyada qon aylanishining buzilishi (gemorragik, ishemik va subaraxnoidal qon quyilishi - insultlar, bolalar serebral falajligi). Jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi. Markaziy nerv tizimi kasalliklari va jarohatlanishda DJT uslubining o'ziga xosligi. Nerv tizimining funksional kasalliklarida DJT uslubi. Nerv tizimi kasalliklari va jarohatlanishning asosiy klinik ko'rinishlarining qisqacha ma'lumotlari. Harakatlarning buzilishi (spastik nimshollik va falajlik, giperkinezlar, tortishish). Koordinatsiyaning buzilishi, ataksiya. Sezgi buzilishi (anesteziya, giposteziya, gipersteziya, paresteziya, og'riqlar). Nerv tizimining trofik buzilishi.

Periferik nerv tizimi kasalliklari va jarohatlanish to'g'risida tushuncha (nevritlar, nevralgia, pleksitlar, neyromiozitol, radikulit). Ularning asosiy klinik ko'rinishlari. Periferik nerv tizimi va jarohatlanishda DJT usullari. Periferik nerv tizimi va jarohatlanishda jismoniy mashqlarning davolovchi ta'sir mexanizmi. Periferik nerv tizimining alohida kasalliklarida DJT uslubining o'ziga xosligi.

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

13-mavzu. Yurak qon-tomir tizimi va nafas olish organlari kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi

Yurak-qon tomir tizimi funksional etishmovchiligi haqida tushuncha. Surunkali yurak etishmovchiligi. Qon aylanishi etishmovchiligining darajasiga qarab DJT uslubini qo'llashning o'ziga xosligi. 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.

14-mavzu. 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.

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

Uglevod (qand kasalligi), oqsil (podagra), yog'lar (semirish) almashinishining 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.

2-jadval

№	Ma'ruzalar mavzulari	Dars soatlar i hajmi
5-semestr		
1	Sport tibbiyoti faniga kirish. Sport tibbiyotining tashkil qilinishi va rivojlanishi tarixi.	2
2	"Sog'liq" va "kasallik" to'g'risida zamonaviy tushuncha. Umumiy patologiya asoslari.	2
3	Jismoniy rivojlanish. Sportga tanlash va sport orientatsiyasi.	2
4	Sportchilarda normal va patologik davrlarda nerv va nafas olish tizimlarining funksional holati.	2
5	Sportchilarning normal va patologik davrlarida yurak qon-tomir tizimining xarakteristikasi.	2
Jami:		10

6-semestr		
6	Sportchilar organizmining normal va patologik davrlarida ba'zi tizimlarining xarakteristikasi.	2
7	Trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa jarayonida tibbiy pedagogik nazorat.	2
8	Surunkali jismoniy zo'riqish oqibatida yuzaga keladigan patologiya oldi holatlari va patologik o'zgarishlar.	2
9	Ish qobiliyatini qayta tiklash vositalari. Dopingga qarshi nazorat. Jins nazorati.	2
10	Reabilitatsiyaning umumiy asoslari.	2
11	Tayanch harakat apparati jarohatini funksional davolash davrlari. Bolalarda tayanch-harakat apparati nuqsonlarida davolash jismoniy tarbiyasi.	2
12	Markaziy nerv tizimi kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi. Periferik nerv tizimi kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi.	2
13	Yurak qon-tomir tizimi va nafas olish kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi.	2
14	Ovqat hazm qilish va ayirish tizimi organlari kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyasi.	2
15	Modda almashinuvi buzilishida, bo'g'im kasalliklarida, ginekologiya va akusherlikda davolash jismoniy tarbiyasi.	2
Jami:		20

Ma'ruza mashg'ulotlari maxsus multimedialli qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Ma'ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob,

BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

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

Mashg'ulot o'quv dasturidagi bo'limlar bo'yicha masalalar echish va ulardan tegishli xulosalar chiqarish orqali amalga oshiriladi. Talabalar ma'uza mavzulari bo'yicha olgan asosiy bilim va ko'nikmalarini amaliyotda bajarish jarayonida yanada mustahkamlaydilar. Darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish va boshqalar tavsiya etiladi.

1-2 mavzu. Jismoniy rivojlanishni tekshirish usullari. Somatoskopiya. Antropometriya. Antropometrik o'lchamlar. Antropometrik profilni tuzish.

3- mavzu. Jismoniy rivojlanishni baholash. Standartlar, indekslar usullari. Jismoniy tayyorgarlikni "Kontreks-2" tizimi yordamida aniqlash.

4- mavzu. Nerv tizimini klinik va asbob-uskunalar yordamida tekshirish usullari. Tekshirishda qo'llaniladigan funksional sinamalar. Nerv tizimining ba'zi kasalliklari.

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

6- mavzu. Yurak-qon tomir tizimini klinik tekshirish usullari. Yurak-qon tomir tizimini asbob uskunalar yordamida tekshirish usullari.

7-8 mavzu. Yurak-qon tomir tizimining funksional sinamalarini o'tkazish uslubi. Javob reaksiyalarining turlari. YuQTTning ba'zi kasalliklari va aritmiyalari.. Jismoniy ish qobiliyatni aniqlash. PWC 170 va Novakki testlari.

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

10- mavzu. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi bolalar, o'smirlar va ayollarda TPN. Sportchilardagi kasalliklar va shikastlanishlar xarakteristikasi.

11- mavzu. Sportchilardagi tayanch-harakat apparatining shikastlanishlari. Sportchilardagi bosh miya shikastlanishlarining xarakteristikasi.

12-13 mavzu. Qon ketish. Qon ketish turlari tasnifi. Qon ketishni to'xtatish yo'llari. Bog'lovlar haqidagi ilm. Bog'lovlarni qo'yish usullari.

14-15 mavzu. O'tkir patologik holatlar: Hushdan ketish, gravitatsion shok, ortostatik kollaps, nokaut, nokdaun va ularda birinchi yordam.

16-17 mavzu. 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.

18- mavzu. DJTda jismoniy yuklamalarni miqdorlash. Tayanch-harakat apparati jarohatlarida reabilitatsiya. Qaddi-qomat buzilishida DJT. Skolioz va yassitovonlikda DJT.

19- mavzu. 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.

20- mavzu. Bo'yin-ko'krak osteoxondrozida, bel-dumg'aza osteoxondrozida DJT. Radikulit, umurtqa pog'onasi churrasida DJT usulini qo'llash xususiyatlari.

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

22- mavzu. 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.

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

24- mavzu. Ayollar jinsiy a'zolari kasalligi, homiladorlik va tug'ruqdan so'ngi davrda DJT.

25- mavzu. Silash va siqishning fiziologik ta'siri. Tananing har xil sohalarida usbu usullarni bajarish texnikasini ko'rsatish. Usullarni mustaqil bajarish.

26- mavzu. Uqalashning fiziologik ta'siri. Uqalash usullarini ko'rsatish. Tananing hamma sohalarida uqalash usullarini mustaqil bajarish.

27- mavzu. Ishqalashning fiziologik ta'siri. Ishqalash usullarini bajarish texnikasini ko'rsatish. Tebratish, titratish, ikkala kaft orasiga olib bajariladigan usullarning fiziologik ta'siri. Harakatlar turlarining (faol, sust, qarshilik bilan) bajarish texnikasini ko'rsatish. Qoqish usullarining bajarish texnikasini ko'rsatish.

28-29 mavzu. Sport massajining turlari. Tanlangan sport turidagi massajni qo'llashdagi ahamiyati. Start oldi talvasasi va tushkunlikdagi massaj usullarini bajarish. O'z-o'zini massaj qilish.

30 mavzu. Noan'anaviy massaj turlari: nuqtali, segmentar, quloq supراسi, oyoq osti va apparat massaji.

3-jadval

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlar i hajmi
5-semestr		
1	Jismoniy rivojlanishni tekshirish usullari. Somatoskopiya. Antropometriya. Antropometrik o'lchamlar. Antropometrik profilni tuzish.	2
2	Jismoniy rivojlanishni tekshirish usullari. Somatoskopiya. Antropometriya. Antropometrik o'lchamlar. Antropometrik profilni tuzish.	2
3	Jismoniy rivojlanishni baholash. Standartlar, indekslar usullari. Jismoniy tayyorgarlikni "Kontreks-2" tizimi yordamida aniqlash.	2
4	Nerv tizimini klinik va asbob-uskunalar yordamida tekshirish usullari. Tekshirishda qo'llaniladigan funksional sinamalar. Nerv tizimining ba'zi kasalliklari.	2
5	Nafas olish tizimini klinik va asbob-uskunalar yordamida tekshirish usullari va funksional sinamalar yordamida tekshirish. Nafas olish	2

tizimining ba'zi kasalliklari.		
6	Yurak-qon tomir tizimini klinik tekshirish usullari. Yurak-qon tomir tizimini asbob uskunalar yordamida tekshirish usullari.	2
7	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.	2
8	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.	2
9	Sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayonidagi tibbiy pedagogik nazorat. Takroriy va qo'shimcha yuklamali sinamalar. O'tkazish uslubi. Olingan natijalarni baholash.	2
10	Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi bolalar, o'smirlar va ayollarda TPN. Sportchilardagi kasalliklar va shikastlanishlar xarakteristikasi.	2
Jami:		20

6-semestr		
11	Sportchilardagi tayanch-harakat apparatining shikastlanishlari. Sportchilardagi bosh miya shikastlanishlarining xarakteristikasi.	2
12	Qon ketish. Qon ketish turlari tasnifi. Qon ketishni to'xtatish yo'llari. Bog'lovlar haqidagi ilm. Bog'lovlarni qo'yish usullari.	2
13	Qon ketish. Qon ketish turlari tasnifi. Qon ketishni to'xtatish yo'llari. Bog'lovlar haqidagi ilm. Bog'lovlarni qo'yish usullari.	2
14	O'tkir patologik holatlar: Hushdan ketish, gravitatsion shok, ortostatik kollaps, nokaut, nokdaun va ularda birinchi yordam.	2
15	O'tkir patologik holatlar: Hushdan ketish, gravitatsion shok, ortostatik kollaps, nokaut, nokdaun va ularda birinchi yordam.	2
16	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.	2
17	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.	2
18	DJTda jismoniy yuklamalarni miqdorlash. Tayanch-harakat apparati jarohatlarida rehabilitasiya. Qaddi-qomat buzilishida DJT. Skolioz va yassi tovonlikda DJT.	2
19	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.	2

20	Bo'yin-ko'krak osteoxondrozida, bel-dumg'aza osteoxondrozida DJT. Radikulit, umurtqa pog'onasi churrasida DJT usulini qo'llash xususiyatlari.	2
21	Ateroskleroz, qon aylanishining etishmovchiligi va yurakning ishemik kasalliklarida DJT. Gipertonik va gipotonik holatlarda DJT. Oyoq tomirlari kasalliklarida DJT.	2
22	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.	2
23	Pielonefrit, glomerulonefrit va buyrak-tosh kasalligida DJT. Qandli diabet kasalligida, semizlikda va podagrada DJT. Bo'g'im kasalligida DJT uslubi (artrit, poliartrit, artroz).	2
24	Ayollar jinsiy a'zolari kasalligi, homiladorlik va tug'ruqdan so'nggi davrda DJT.	2
25	Silash va siqishning fiziologik ta'siri. Tananing har xil sohalarida usbu usullarni bajarish texnikasini ko'rsatish. Usullarni mustaqil bajarish.	2
26	Uqalashning fiziologik ta'siri. Uqalash usullarini ko'rsatish. Tananing hamma sohalarida uqalash usullarini mustaqil bajarish.	2
27	Ishqalashning fiziologik ta'siri. Ishqalash usullarini bajarish texnikasini ko'rsatish. Tebratish, titratish, ikkala kaft orasiga olib bajariladigan usullarning fiziologik ta'siri. Harakatlar turlarining (faol, sust, qarshilik bilan) bajarish texnikasini ko'rsatish. Qoqish usullarining bajarish texnikasini ko'rsatish.	2
28	Sport massajining turlari. Tanlangan sport turidagi massajni qo'llashdagi ahamiyati. Start oldi talvasasi va tushkunlikdagi massaj usullarini bajarish. O'z-o'zini massaj qilish.	2
29	Sport massajining turlari. Tanlangan sport turidagi massajni qo'llashdagi ahamiyati. Start oldi talvasasi va tushkunlikdagi massaj usullarini bajarish. O'z-o'zini massaj qilish.	2
30	Noan'anaviy massaj turlari: nuqtali, segmentar, quloq suprasi, oyoq osti va apparat massaji.	2
Jami:		40

6. Mustaqil ta'lim

Mustaqil ta'limdan ko'zlangan maqsad – bu talabalarda mustaqil bilim olish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza va amaliy mavzulardan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, albomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

6-jadval		
№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari
5-semestr		
1	Sportga tanlash va sportga saralashda sport tibbiyotining ahamiyati.	2
2	Sportchilarda ko'p uchraydigan tashqi nafas olish organlarining kasalliklari.	4
3	Qon tizimining ba'zi kasalliklari.	2
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.	4
5	Sportchilarda ko'p uchraydigan endokrin, ovqat hazm qilish, ayirish sistemalari kasalliklari (sabablari, belgilari, oldini olish chora-tadbirlari).	4
6	O'z-o'zini nazorat qilishda nazorat kartasini tuzish va to'ldirish.	2
7	Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ulanuvchi bolalarda va o'smirlarda tibbiy-pedagogik nazorat o'tkazishning o'siga xos xususiyatlari.	4
8	Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ulanuvchi o'rta yoshlilarda va keksalarda tibbiy-pedagogik nazorat o'tkazishning o'siga xos xususiyatlari.	2
9	Tanlangan sport turida sport ish qobiliyatini qayta tiklashda qo'llaniladigan psixologik va farmakologik pedagogik vositalar sxemasini ishlab chiqish.	2
10	Tanlangan sport turida sport ish qobiliyatini qayta tiklashda qo'llaniladigan pedagogik vositalar sxemasini ishlab chiqish.	4
Jami:		30
6-semestr		
11	Aseptika va antiseptika. Infeksiyalarning oldini olish chora-tadbirlari.	4
12	Tanlangan sport turidagi shikastlanishlar xususiyatlari. Immunitetning pasayishi - allergiyaga birinchi yordam.	4
13	Ba'zi kasalliklardan va shikastlanishlardan so'ng jismoniy tarbiya va sport.	4
15	Jismoniy tarbiya davolash uslubining ahamiyati. Jismoniy mashqlarni davolash maqsadida qo'llashning va tashkillashtirishni umumiy asoslari.	4
16	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.	4
17	I-II darajali skoliozda jismoniy mashqlar majmuasini tuzish. Skoliozda davolash massajining xususiyatlari.	4
18	Bosh miya shikastlanishlarida va kasalliklarida DJT. Insult	4

	kasalligida DJT uslubini muajmuasini tuzish.	
19	Revmatizm haqida tushuncha, Yurak nuqsonining asosiy klinik belgilari (tug'ma va orttirilgan). Ushbu kasalliklarda DJT uslubini.	4
20	Qon aylanishi etishmovchiligi holatida DJT. Infarkt miokard kasalligidan so'nggi holatida DJT.	4
21	Nafas olish tizimi kasalliklarida davolash massaji uslubini. Surunkali gastrit va yara kasalligida DJT mashq majmuasini tuzish.	2
22	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.	2
23	Artrit, artroz va poliartritlar, bo'g'im kasalliklarida majmuaviy davo. Revmatik poliartrit kasalligida DJT.	2
24	Ayollar jinsiy a'zolari kasalligida DJT va xomiladorlik va tug'ruqdan so'nggi davrda DJT.	2
25	Massajning rivojlanish tarixi. Sharq allomalarining massajga qo'shgan hissalarini. Massajning odam organizmiga fiziologik ta'siri. Massajning klassifikatsiyasi.	4
26	Uqalashning usullarini sportdagi ahamiyati. Sport massajining turlari: mashg'ulot oldi, qayta tiklash, mashg'ulot va sport shikastlanishlaridagi massajlar. Massajni qo'llashdagi ahamiyati.	4
27	Start oldi talvasasi va tushkunlikdagi massajlar.	4
28	O'z-o'zini massaj qilish. Noan'anaviy massaj turlari.	4
Jami		60

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.

Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari

86-100 ball olish uchun: mashg'ulot bo'yicha

talaba ixtisoslik laboratoriya mashg'ulotlari fani bo'yicha bajargan ishining nazariy va amaliy ahamiyatini atroflicha tushungan bo'lsa;
Mashg'ulotlar paytida ishlatilgan vositalardan to'g'ri foydalanish mahoratiga ega bo'lsa;
berilgan vazifani mustaqil ravishda bajarsa;

bexato natijalar olib, qo'lga kiritilgan natijalardan to'g'ri xulosa chiqarsa;
natijalarni matematik qayta ishlash usullarini mukammal bilsa;
bajargan ishi bo'yicha hisobotni to'g'ri va puxta shakllantira olsa

Oraliq va yakuniy baholash bo'yicha

variant savollarining barchasiga to'g'ri javoblar yozilgan bo'lsa;
o'quv rejadani tashqari zamonaviy materiallardan habardor bo'lsa;
qonun-qoidalar, nazariya va taxminlar, tushunchalar va tasavvurlar, formula va tenglamalar to'g'ri yozilsa;
bayonda ilmiy xatoliklarga yo'l qo'yilmay, material mazmunining ilmiy va mantiqiyliqi saqlansa;
bayonda orfografik va grammatik kamchiliklar uchramasa.

71-85 ball olish uchun:

mashg'ulot bo'yicha

mashg'ulot mavzusining maqsadi va mazmunini to'g'ri tushunsa;
bajargan ishining nazariy va amaliy aqamiyatini tushunsa;
laboratoriya mashg'ulot vositalaridan foydalanishni bilsa;
berilgan vazifani mustaqil bajarsa;
olingan natijalardan to'g'ri xulosalar chiqarsa;
natijalarni matematik qayta ishlay olsa;
bajargan ishi yuzasidan hisobot shakllantira olsa.

Oraliq va yakuniy baholash bo'yicha

savollarga yozilgan javoblar to'g'ri, ammo o'quv dasturi talablari doirasi bilan cheklangan;
javoblarda ilmiylik buzilmagan;
bayon mazmunida mantiq saqlangan;
qonun-qoida, nazariya va taxminlar, tushuncha va tasavvurlar bayonida hatoliklar uchramasa;
bayonda orfografik va grammatik xatolar uchramasa;
berilgan topshiriqlarning bittasiga to'liq javob yozilmagan bo'lsa.

55-70 ball olish uchun:

Amaliy mashg'ulot bo'yicha

ishning maqsad va mazmuni haqida umumiy tasavvurga ega bo'lsa;
asbob-uskunalardan mustaqil foydalanish mahoratiga ega bo'lmay, ish davomida, chetdan bo'ladigan yordamlarga muhtoj bo'lsa;
ish natijalarini qayta ishlash va hisobot tayyorlashda yordamga muhtoj bo'lsa;
hisobotda ayrim hatoliklarga yo'l qo'ysa.

Oraliq va yakuniy baholash bo'yicha

savollarning uchdan ikki qismiga to'g'ri javob yozilgan bo'lsa;
savollarga yozilgan javoblar yuzaki, ammo ayrim hatoliklarni hisobga olmaganda, umuman to'g'ri;
bayonda ba'zan mantiqiy chalkashliklar qayd etilsa;
qonun-qoida, nazariya va taxminlar, tushunchalar va tasavvurlarda ayrim noaniqliklarga yo'l qo'yilsa;
bayon orfografik va grammatik tomondan yaxshi bo'lmasa.

**0-54 (Qoniqarsiz) ball kimga qo'yiladi:
mashg'ulotlar bo'yicha**

rejadagi mashg'ulot bajarilmasa;
mashg'ulot mavzusi bo'yicha xech qanday tasavvurga esa bo'lmasa;
ish natijalarini qayta ishlash va olingan natijalar bo'yicha hisobot tayyorlashni
bilmasa;
ish natijalarini boshqalardan ko'chirib olganligi sezilib tursa;
mashg'ulotga doir vositalar va asbob uskunalaridan to'g'ri foydalana olmasa va shu
sababli ularga zarar etkazilsa.

Oraliq va yakuniy baholash bo'yicha
savollarning uchdan ikkisiga javob yozilmasa, yoki umuman javob yozilmagan
bo'lsa;
savollarga yozilgan javoblar aniq bo'lmasa yoki noto'g'ri bo'lsa;
savollarga berilgan javoblar noaniq va mantiqiy chalkash bo'lsa;
ilmiy hatoliklarga yo'l qo'yilsa;
bayon matnida orfografik va grammatik xatolar ko'p bo'lsa.

**Jismoniy tarbiya gigenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fanidan
talabalarni baholash tizimida fan yuzasidan 1 ta oraliq nazorati yozma
shaklda va yakuniy nazorat test ko'rinishida olinadi.**

**Baholashni 5 baholik shkaladan 100 ballik shkalaga o'tkazish
JADVALI**

5 baholik shkala	100 ballik shkala	5 baholik shkala	100 ballik shkala	5 baholik shkala	100 ballik shkala
5,00 — 4,96	100	4,30 — 4,26	86	3,60 — 3,56	72
4,95 — 4,91	99	4,25 — 4,21	85	3,55 — 3,51	71
4,90 — 4,86	98	4,20 — 4,16	84	3,50 — 3,46	70
4,85 — 4,81	97	4,15 — 4,11	83	3,45 — 3,41	69
4,80 — 4,76	96	4,10 — 4,06	82	3,40 — 3,36	68
4,75 — 4,71	95	4,05 — 4,01	81	3,35 — 3,31	67
4,70 — 4,66	94	4,00 — 3,96	80	3,30 — 3,26	66
4,65 — 4,61	93	3,95 — 3,91	79	3,25 — 3,21	65
4,60 — 4,56	92	3,90 — 3,86	78	3,20 — 3,16	64
4,55 — 4,51	91	3,85 — 3,81	77	3,15 — 3,11	63
4,50 — 4,46	90	3,80 — 3,76	76	3,10 — 3,06	62
4,45 — 4,41	89	3,75 — 3,71	75	3,05 — 3,01	61
4,40 — 4,36	88	3,70 — 3,66	74	3,00	60
4,35 — 4,31	87	3,65 — 3,61	73	3,0 dan kam	60 dan kam

**Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari
Asosiy adabiyotlar**

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'lon 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. Gaziyeva Z.Yu. Sport tibbiyoti uslubiy qollanma. 2012 y.
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 истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. Тошкент: "Ўзбекистон", 2017. – 104 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб ҳалқимиз билан бирга курашимиз. – Тошкент: "Ўзбекистон" НМИУ, 2017. – 488 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти 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., Gaziyeva Z.Yu. "Massaj", jismoniy tarbiya va tibbiyot institutlari, jismoniy tarbiya fakultetlari uchun o'quv qo'llanma O'zDJTI nashriyoti, 2008.
6. Nurmuxamedov Q.A. "Yurak-tomir kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiya va massaj". (malaka oshirish tinglovchilari va talabalar uchun uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyoti, 2009.

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 portali

Buxoro Davlat Universiteti "Ekologiya va geografiya" kafedrasida mavjud "Sport tibbiyoti va rehabilitatsiya" fani ishchi dasturlariga

T A Q R I Z

Oliy ta'limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob'ektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni ajratib bila olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Respublikamizda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning qabul qilinishi bilan ta'lim tizimi isloh qilina boshlandi. Ta'limni isloh qilishning ikkinchi bosqichida zamon talablariga mos o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratish ko'zda tutilgan.

Ushbu ishchi dastur o'quv rejasi va fan dasturiga asosan "Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fani bo'yicha talablarni sportda tarbiyalash, sog'lomlashtirish, davolash va tiklanishga qaratilgan yo'nalishlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xizmat tizimi bilan tanishtirish, kasallik turlariga qarab davolash jismoniy mashqlarni tashkil qilish va uni o'tqazish, har bir muolajani gigienik sog'lomlashtirish ahamiyatini yuzaga keltirish va sport shikastlarida birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni o'rgatish kabi masalalarni o'z ichiga qamrab olgan.

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.

Jismoniy vazifalarni me'yorlashtirish va shakllantirish kabi mavzularga oid testlar mavjud.

Ushbu tuzilgan ishchi dastur fan dasturiga mos keladi va foydalanishga tavsiya etaman.

Taqrizchi:
"Ekologiya va geografiya" kafedrasida
katta o'qituvchisi:



N.R. Ochilova