

1930

**BUXORO  
DAVLAT  
UNIVERSITETI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR  
TA'LIM VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**



**FIZIOLOGIYA VA SPORT FIZIOLOGIYASI FANI**

### **BO'YICHA SILLABUS**

**(2-kurs Sport faoliyati kunduzgi)**

**Bilim sohasi: 1000000 – Xizmatlar**

**Ta'lim sohasi: 1010000– Xizmatlar ko'rsatish**

**Bakalavriat yo'nalishi: 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)**



**Modul / FAN SILLABUSI**

**Agronomiya va biotexnologiya fakulteti**

<b>Fan nomi:</b>	Fiziologiya va sport fiziologiyasi
<b>Fan turi:</b>	Majburiy
<b>Fan kodi:</b>	FizSpF2315
<b>Yil:</b>	1
<b>Semestr:</b>	4
<b>Ta'lim shakli:</b>	Kunduzgi
<b>Mashg'ulotlar shakli va semestrda ajratilgan soatlar:</b>	120
Ma'ruza	24
Amaliy mashg'ulotlar	14
Laboratoriya mashg'ulotlari	16
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	66
<b>Kredit miqdori:</b>	4
<b>Baholash hakli:</b>	Imtihon
<b>Fan tili:</b>	O'zbek

**Fan maqsadi (FM)**

<b>FM1</b>	<p>Ushbu fan jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar tayyorlash jarayonini asosini tashkil etadi va bo'lajak mutaxassis kadrlar, o'qituvchi va murabiyalar uchun eng zarur bo'lgan fiziologik jarayonga oid me'yoriy ma'lumotlar, fanni o'zlashtirish tartibi, mavzularning mohiyati va ahamiyatini tushuntirib beradi. "Fiziologiya va sport fiziologiyasi" fani o'quv darsi sifatida sportchi organizmda jismoniy faoliyati natijasida vujudga keladigan funksional o'zgarishlarni orgatadi. Fan dasturi oz ichiga umumiy fiziologiya, sport fiziologiyasi va yosh fiziologiyasidan iborat bolib, bolajak mutaxassis kadrlar oqituvchi va murabbiylar uchun eng zarur bolgan fiziologik jarayonlarga oid me'yoriy ma'lumotlar, fanning ozlashtirish tartibi, mavzularning mohiyati va ushbu fanga doir qator axborotlarni oz ichiga olgan. Chunki xozirgi vaqtda "Fiziologiya va sport fiziologiyasi" mustaqil ilmiy yonalishi funksional xarakterga ega bolib, sport va jismoniy faoliyat natijasida organizmda rivojlanadigan adaptasion jarayonlarni o'rgatadi. yo'nalishlarini, hayvonot dunyosini muhofaza qilish va undan oqilona foydalanish to'g'risidagi nazariy va amaliy bilimlarni berishdan iboratdir.</p>
------------	--

**Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar**

1.	Fiziologiya
----	-------------

2.	Odam va hayvon fiziologiyasi
3.	Odam anatomiyasi
4.	Yosh fiziologiyasi va gigiyena

**Ta'lim natijalari (TN)**

*Bilimlar jihatidan:*

<b>TN 1</b>	Fanning vazifalari-talabalarga organizmdagi organlarning funksiyalari, sportchilardagi aktiv a'zolarning xususiyatlarining turli struktura darajalari yuzasidan chuqur bilim berish.
<b>TN 2</b>	Talabalarning fiziologik va nazariy tayyorgarligini oshirish, hamda fiziologiya, psixologiya, bioximiya, sport tibbiyoti, davolovchi jismoniy tarbiya nazariyasi kabi fanlarni o'rganish uchun zamin yaratish va bu fanlarga asos yaratuvchi bilimlarni berish.
<b>TN 3</b>	Yoshga bog'liq holda konstitusional va morfologiyasi asoslarini o'rgatish suyaklar, bo'g'imlar, mushaklar, ichki a'zolar proeksiyalarini aniqlay bilish bilan birga amaliyotda qo'llanadigan antropometriya, somatometriya, somatoskopiya usullarini o'rgatishdan iborat.
<b>TN4</b>	Sport fiziologiyasini o'qitish jarayonida fan yutuqlarini bilishi va ulardan foydalana olishi. Fan haqidagi tarixiy meroslardan oqilona foydalanish, nazariyani amaliyot bilan bog'lash kabi ko'nikmalarga ega bo'lish.

**FAN MAZMUNI**

**Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)**

<b>M1</b>	Fiziologiya va sport fiziologiyasifanining predmeti, ahamiyati va fanlar tizimida tutgan o'rni.	2
<b>M2</b>	Jismoniy mashqlarning fiziologik tasnifi (klassifikatsiyasi).	2
<b>M3</b>	Sport faoliyati vaqtida organizmda yuzaga keladigan funksional holatlar.	2
<b>M4</b>	Mushak kuchi va tezlik-kuch sifatlarining fiziologik asoslari	2
<b>M5</b>	Sportning murakkab texnik turlari.	2
<b>M6</b>	Harakat ko'nikmalarini shakllantirish fiziologiyasi.	2
<b>M7</b>	Sport texnikasini o'rgatishning fiziologik asoslari.	2
<b>M8</b>	Individual rivojlanish va yoshga oid davrlar fiziologiyasi.	2
<b>M9</b>	Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning umumiy fiziologik qonuniyatlari.(tamoyillari).	2



M10	Ayrim sport turlarining fiziologik tavsiflari.	2
M11	Akklimatizatsiya (Adaptatsiya).	2
M12	Jismoniy yuklama sharoitidagi tana harorati fiziologiyasi.	2
<b>Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)</b>		
A1	Jismoniy rivojlanishini gigienik baholash. Antropometrik o'lchovlar o'tkazish orqali jismoniy rivojlanishga baho berish.	2
A2	Sportchilarda jismoniy yuklamaning yurak qon tomir sistemasiga ta'siri Jismoniy mashqni qon aylanishga ta'sirini aniqlash, tekshiriluvchining pulsi, qon bosimini aniqlash.	2
A3	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigiyenasi. Sportchining ovqatlanish rejimi va ovqat ratsionini tuzish.	2
A4	Mushak yuklamasining inson asab tizimi va tayanch-harakat apparatining funktsional holatlariga ta'siri.	2
A5	Jismoniy mashqlarning nafas olish organlari, modda almashinuviga ta'siri. O'kaning tiriklik sig'imini o'lchashni o'rganish.	2
A6	O'spirin yoshdagi sportchilarning fiziologik holati.	2
A7	Jismoniy yuklama sharoitidagi tana haroratini o'rganish.	2

<b>Mashg'ulotlar shakli: Laboratoriya mashg'ulot (L)</b>		
L1	Har xil jismoniy chiniqqan sportchilarning o'lchamli ish bajarishda organizmning funktsional rezervlarini tekshirish.	2
L2	Har xil quvvatli siklik mashqlar bajarishda organizmdagi funktsional o'zgarishlarni tekshirish. Statik ishlarni bajarganda organizmdagi funktsional o'zgarishlarni tekshirish.	2
L3	Jismoniy sifatlardan tezkorlikni va chaqqonlikni tekshirish.	2
L4	O'lchamli ish bajarishda sportchi organizmdagi holatlarning dinamikasini tekshirish. Somatoskopiya, somatometriya, fiziometriya.	2
L5	O'pkaning tiriklik sig'imini o'lchash. Yurak faoliyatiga jismoniy harakatning ta'sirini aniqlash.	2
L6	Jismoniy sifatlardan chidamlilikni tekshirish.	2
L7	Gavda muvozanatini saqlash malakasini turg'unligini	2

	tekshirish (statometriya)	
L8	Sportchi ish qobiliyatini Garvard step-testi va organizmning aerob imkoniyatlari bo'yicha baholash.	2

<b>Mustaqil ta'lim (MT)</b>		
1	Sport inshootlari gigiyenasi va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenasi	2
2	Jismoniy rivojlanishini gigienik baholash. Antropometrik o'lchovlar o'tkazish orqali jismoniy rivojlanishga baho berish.	2
3	Sportchilarda jismoniy yuklamaning yurak qon tomir sistemasiga ta'siri Jismoniy mashqni qon aylanishga ta'sirini aniqlash, tekshiriluvchining pulsi, qon bosimini aniqlash	2
4	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigiyenasi. Sportchining ovqatlanish rejimi va ovqat ratsionini tuzish Xromosoma aberratsiyalari yoki qayta tuzilishlari	2
5	Mushak yuklamasining inson asab tizimi va tayanch-harakat apparatining funktsional holatlariga ta'siri.	2
6	Jismoniy mashqlarning nafas olish organlari, modda almashinuviga ta'siri. O'kaning tiriklik sig'imini o'lchashni o'rganish	2
7	Sport texnikasi va jismoniy mashqlarni bajarishda energetik tejankorlik	2
8	Ayollarning kuch, tezlik-kuch va anaerob imkoniyatlari	2
9	O'spirin yoshdagi sportchilarning fiziologik holati	2
10	Mashq qilish qobiliyati	2
11	Sportning murakkab-texnik turlari	2
12	Sovuqqa, issiqlikka, balandlikka adaptatsiya	2
13	Adaptatsiya Jismoniy yuklama sharoitidagi tana harorati	2
14	Razminkani fiziologik tahlili	2
15	O'lchamli ish bajarishda sportchi organizmdagi ishga kirishish va turg'un holatlar dinamikasini tekshirish.	2
16	O'lchamli ish bajarishda sportchi organizmdagi tiklanish holatining dinamikasini tekshirish	2
17	Jismoniy sifatlardan tezkorlikni tekshirish	2
18	Jismoniy sifatlardan chidamlilikni tekshirish.	2
19	Jismoniy sifatlardan kuchni tekshirish	2
20	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davrida ovqatlanish gigiyenasi. Sportchining ovqatlanish rejimi va	2



	ovqat ratsionini tuzish Xromosoma abberatsiyalari yoki qayta tuzilishlari	
21	Keksayganda ovqatlanish va harakatlanish tartibi.	2
22	Turli sport turida yosh sportchilarning mashqlar bilan shug'ullanish xususiyati.	2
23	O'smirlar va yoshlarning sportdagi yutuqlari o'sishiga halaqit beradigan omillar.	2
24	Vegetativ funksiyalarining yoshga qarab ozgarishi.	2
25	Oliy nerv faoliyatining yoshga bogliq xususiyatlari.	2
26	Markaziy nerv tizimi funksiyasining yoshga qarab ozgarishi.	2
27	Somatik funksiyasining rivojlanishi.	2
28	Harakat energetikasi	2
29	Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan Holatlar (start oldi holati).	2
30	Sport mashqlarining fiziologik tasnifi	2
31	Organizmning funksional rezervlari.	2
32	Tashqi muhitning alohida sharoitlarida sportchi ish qobiliyatining fiziologik asoslari.	2
33	Sport texnikasini o'rgatishning fiziologik asoslari	2

Asosiy adabiyotlar		
1	Allamuratov SH. I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. 216s. Darslik.- T., 2010 yil.	
2	Azimov, K., Sobitov Sh, Sport fiziologiyasi 201 b. Darslik., Toshkent – 1993yil.	
3	Sologub A.S., Solodkova E.B., Fiziologiya, Yoshga oid fiziologiya, Sport fiziologiyasi Darslik., prof. Safarova D.J. taxriri ostida o'zbek tiliga o'girilgan, Toshkent -2019yil.	
4	Arthur C.Guyton, M.D "Text Book of mesidical Physiology" USA, Philadelphia ISBN 0-8089-2317-X Copyright@2006 yil.	
Qo'shimcha adabiyotlar		
1.	Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollariga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11	

2.	Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston", 2017.
3.	O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017y., 6-son, 70-modda.
4.	Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "O'zbekiston", 2017
5	.Sologub A.S., Solodkova E.B. Fiziologiya cheloveka: Obhaya, Vozrastnaya, Sportivnaya: 527s, Uchebnik.-M., 2010 yil.
6.	Pulatova M.D. Sport fiziologiyasidan laboratoriya mashqulotlari. Uslubiy qollanma. T., 2010 yil.
7.	Pulatova M.D. Yosh fiziologiyasi fanidan oquv uslubiy qollanma. 125s.T., 2011 yil.
8.	Pulatova M.D. "Sport fiziologiyasi fanidan oquv uslubiy qollanma. 127b.T., 2014 yil.
Chet el adabiyotlari	
1.	1. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта. Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
2.	2. Понамарева И.А, Физиология физической культуры и спорта, учебное пособие, Ростов-2019, 212с
3.	3. Маринич В.В. Физиология спорта, Пинск – 2022й, 344-с
4.	4. Билич Г.Л. Атлас анатомии человека. 3 т. Ростов на/Д, 2014
Internet saytlari	
	1. <a href="https://mipt.ru/education/chair/sport">https://mipt.ru/education/chair/sport</a>
	2. <a href="https://science.wikia.org/ru/wiki">https://science.wikia.org/ru/wiki</a>
	3. <a href="http://www.historymed.ru/encyclopedia/categories/?ELEMENT-ID=11">http://www.historymed.ru/encyclopedia/categories/?ELEMENT-ID=11</a>
	4. <a href="https://webtous.ru/obuchenie/virtualnyj-3d-atlas-anatomii-cheloveka.html">https://webtous.ru/obuchenie/virtualnyj-3d-atlas-anatomii-cheloveka.html</a>
	5. <a href="http://ziyonet.uz/ru">http://ziyonet.uz/ru</a>
	6. <a href="https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/22">https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/22</a>
	7. <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>
	8. <a href="https://www.twirpx.com/files/science/physical_training/physiology/">https://www.twirpx.com/files/science/physical_training/physiology/</a>
	9. <a href="http://ziyonet.uz/ru">http://ziyonet.uz/ru</a>
	10. <a href="http://www.catback.ru">www.catback.ru</a>



**Talabning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi:**

**a) 5 baho olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- Fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritilgan bo'lsa;
- Fanning mavzularini bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'yilmasa;
- Fan bo'yicha mavzu materiallarining nazariy va amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa;
- Fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon eta olish;
- Berilgan savollarga aniq va lo'nda javob bera olish;
- Konspektga puxta tayyorlangan bo'lsa;
- Mustaqil topshiriqlarni to'liq va aniq bajargan bo'lsa;
- Fanga tegishli qonunlar va boshqa me'yoriy huquqiy hujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;
- Fanga tegishli mavzulardan biri bo'yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo'lsa;
- Tarixiy jarayonlarni sharhlay olish;

**b) 4 baho olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- Fanning mohiyatini va mazmunini tushungan, fandan mavzularni bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'yilmasa;
- Fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushungan bo'lsa;
- Fan bo'yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o'quv dasturi doirasida bajarsa;
- Fan bo'yicha berilgan savollarga to'g'ri javob bera olish;
- Fan bo'yicha konspektini puxta shakllantirgan bo'lsa;
- Fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa;
- Fanga tegishli qonunlar va boshqa me'yoriy hujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa;



**v) 3 baho olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- Fan haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;
- Fandagi mavzlarni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo'l qo'yilmasa;
- Bayon qilish ravon bo'lmasa;
- Fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;
- Fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa;

**g) Quyidagi hollarda talabning bilim darajasi qoniqarsiz 2 baho bilan baholanishi mumkin:**

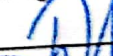
- Fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rilmagan bo'lsa;
- Fan bo'yicha mashg'ulotlarga doir hech qanday tassavvurga ega bo'lmasa;
- Fan bo'yicha matnlarni boshqalardan ko'chirib olganligi sezilib tursa;
- Fan bo'yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa;
- Fanga doir berilgan savollarga javob olinmasa;
- Fanni bilmasa.

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

Muallif:	Rahmonov Nurali Raxim o'g'li – Zoologiya va umumiy biologiya kafedrasida o'qituvchisi.
E-mail:	rahmonovnurali29@gmail.com
Tashkilot:	Buxoro davlat universiteti, Zoologiya va umumiy biologiya kafedrasida
Taqrizchilar:	Toshov H.M. "Zoologiya va umumiy biologiya" kafedrasida dotsenti (PhD)  Shamsiyev N.A. "Zoologiya va umumiy biologiya" kafedrasida dotsenti (PhD) 

Mazkur Sillabus Buxoro davlat universiteti o'quv-uslubiy departamentining 2023 08-yil 1 - sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus Zoologiya va umumiy biologiya kafedrasining 2023 08-yil 26 - sonli yig'ilish bayoni bilan maqullangan.

O'quv – uslubiy departament boshlig'i  M.A. Tursunov

Agronomiya va biotexnologiya fakulteti dekani  H.T. Artikova

Zoologiya va umumiy biologiya kafedrasida mudiri  H.M. Toshov

Tuzuvchi:  N.R. Rahmonov

