

M.Turkmenova

VALEOLOGIYA ASOSLARI



61(07)
П - 89

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

O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI

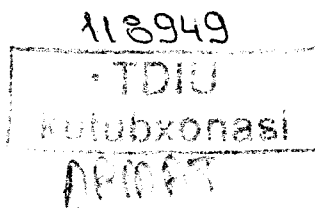
TURKMENOVA MUKARRAM SHERMAXAMATOVNA

VALEOLOGIYA ASOSLARI

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

O'QUV QO'LLANMA

*Oliy o'quv yurtida ta'lim olayotgan talabalar hamda professor-
o'qituvchilar uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*



218

Toshkent
"Innovatsiya-Ziyo"
2020

61(07)

UDK: 613

BBK: 51.1(2)

T 99 89

M. Sh. Turkménova.

Valeologiya asoslari/ Jismoniy madaniyat va sport o'quv qo'llanma. – Toshkent: "Innovatsiya-Ziyo", 2020, 140 bet.

"Valeologiya asoslari" kursi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 25-yanvardagi 30-sonli qarori, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining loyihasi asosida joriy etilgan. Jismoniy tarbiya institutining o'quv rejalaridagi qo'shimcha fanlar bloki tarkibiga kiritilib, ushbu dastur tayyorlanadigan mutaxassislar uchun yagona dastur bo'lib, yangi o'quv rejalari asosida tuzilgan.

Barcha oliy o'quv yurti talabalari o'sib, rivojlanib kelayotgan organizm salomatligini, jismoniy va aqliy qobiliyatini baholashi, sog'lom hayot kechirish asoslarini yo'lga qo'yishda bakalavr yo'nalishi 1-2-bosqich talabalariga "Jismoniy madaniyat va sport" ("Valeologiya asoslari") fani o'tiladi va talabalarning ma'ruzadan olgan bilimlari mustahkamlanadi.

Mazkur qo'llanma talabalarni zarur bilim va malakalarni egallashlariga oid g'oyalarni qamrab olgan bo'lib, atrof-muhit ozodaligi, gigiyena, to'g'ri ovqatlanish, vaqtda dam olish, uxlash, jismoniy mehnat, jismoniy mashqlar, badantarbiya mashg'ulotlari, suv va quyosh namlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida muhim ma'lumotlar, turli kasalliklarning oldini olish, shuningdek, zararli odatlar (OITS, HIV, spirtli ichimliklar, tamaki, taksikomaniya)dan saqlanish uchun foydali maslahatlar, ularni o'qitishda pedagogik imkoniyatlar, metod, shakl, uslub, vositalari va o'qitish texnologiyalari bayon qilingan.

Qo'llanma uzluksiz ta'lim jarayonida jismoniy madaniyat va sport "Jismoniy madaniyat va sport" ("Valeologiya asoslari") sohasidagi mutaxassislar, professor-o'qituvchilar, barcha talabalar, qiziquvchilar, shuningdek, kollej, litsey o'qituvchilari va o'quvchilari foydalanishi ko'zda tutilgan.

Taqrizchi:

**I.Y.Shkondina — TTYMI "Jismoniy tarbiya" kafedrasi mudiri,
katta o'qituvchi**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI TOMONIDAN NASHRGA TAVSIYA ETILGAN.**

ISBN 978-9943-5866-4-2

© M. Turkménova, 2020.
© "Innovatsiya-Ziyo", 2020.