Z.X.PALIBAYEVA

VALEOLOGIYA ASOSLARI



TOSHKENT

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT KONSERVATORIYASI

“Ijtimoiy-gumanitar fanlar” kafedrasi

Z.X.Palibayeva

VALEOLOGIYA ASOSLARI

fanidan o‘quv qo‘llanma

TOSHKENT

УДК: 796.06
ББК: 74.262.21

ISBN 978-994-3-318-01-4

Z.X.Palibayeva. Valeologiya asoslari. O‘quv qo‘llanma. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 224 bet.

“Valeologiya asoslari” fanidan tayyorlangan o‘quv qo‘llanma Davlat ta’lim standartlariga mos holda o‘quv dasturi asosida tuzilgan.

Mazkur o‘quv qo‘llanma davr talabiga mos turmush tarzini yaratish, aholi salomatligini saqlash, bu borada tushuntirish va targ‘ibot ishlarini amalga oshirishga xizmat qiladi, talabalarning bilim saviyasiga moslangan holda tayyorlangan. Unda o‘quv dasturidagi barcha asosiy tushunchalar qamrab olingan.

O‘quv qo‘llanma keng foydalanuvchi, mutaxassis va talabalarning talablariga binoan qayta nashr qilindi.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – **O‘DJ**TSU, pedagogika fanlari doktori, professor

Bakiyev Z.A. – O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dosent

Safarova D.D. - Anatomiya va fiziologiya kafedrasining professori

Muxamedjanova F.X. - O‘zbekoston Davlat Konservatoriyasi Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi, dosent

© ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI, 2018