TIBBIYOT OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARINING HARBIY XIZMATGA TAYYORGARLIGINI TA’MINLASHDA KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING O‘RNI VA AHAMIYATI

Alijonova Mahliyo Ruzmat qizi
Farg‘ona shahar 30- umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi
https://orcid.org/0009-0009-2592-8749

Annotatsiya. Mazkur maqolada tibbiyot oliy ta’lim muassasalari talabalarini harbiy xizmatga tayyorlash jarayonida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Harbiy-tibbiy faoliyatni amalga oshirishda zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar, funksional imkoniyatlar, psixologik barqarorlik va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi. Shuningdek, tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini kasbiy faoliyat talablariga moslashtirish hamda ta’lim jarayoniga kasbiy-amaliy mashqlarni integratsiyalash bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: tibbiyot talabalari, harbiy xizmat, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, harbiy-tibbiy faoliyat, funksional tayyorgarlik, jismoniy chidamlilik, psixologik barqarorlik, kasbiy kompetensiya.

Kirish

Bugungi globallashuv va murakkab xavfsizlik sharoitida mamlakat mudofaa salohiyatini mustahkamlash, harbiy xizmatchilarning jismoniy va kasbiy tayyorgarligini oshirish, shuningdek, favqulodda vaziyatlarda aholiga malakali tibbiy yordam ko‘rsatishga qodir mutaxassislarni tayyorlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda tibbiyot oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy, ruhiy va kasbiy tayyorgarligini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Harbiy-tibbiy faoliyat o‘ziga xos murakkabligi bilan boshqa kasbiy faoliyat turlaridan farq qiladi. Harbiy tibbiyot xodimlari turli jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar,

cheklangan vaqt, noqulay tashqi muhit, yuqori mas’uliyat hamda tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan bog‘liq sharoitlarda faoliyat yuritishlari mumkin. Bunday sharoitlarda tibbiy bilim va amaliy ko‘nikmalarning o‘zi yetarli bo‘lmay, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, harakatlar muvofiqligi, chidamlilik va stressga bardoshlilik ham muhim omil hisoblanadi.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning muayyan kasb faoliyati talablariga yo‘naltirilgan tarkibiy qismi bo‘lib, insonning kasbiy vazifalarni samarali bajarishi uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar va harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Tibbiyot talabalari uchun bunday tayyorgarlik nafaqat umumiy jismoniy rivojlanish, balki harbiy-tibbiy vazifalarni bajarish, jarohatlanganlarni xavfsiz ko‘chirish, uzoq muddatli faoliyat davomida ish qobiliyatini saqlash va favqulodda vaziyatlarda tezkor harakatlanish imkoniyatlarini shakllantirishni ham nazarda tutadi.

Shu nuqtayi nazardan, tibbiyot oliy ta’lim muassasalarida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, uning mazmunini bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy ehtiyojlari bilan uyg‘unlashtirish va harbiy xizmatga tayyorgarlik jarayonidagi samaradorligini oshirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi va metodlari

Tadqiqotning maqsadi tibbiyot oliy ta’lim muassasalari talabalarining harbiy xizmatga tayyorgarligini ta’minlashda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini asoslash hamda uni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot doirasida mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, tizimli yondashuv va pedagogik kuzatuv kabi metodlardan foydalanish mumkin. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini amaliy jihatdan o‘rganishda esa jismoniy sifatlarni baholash, funksional ko‘rsatkichlarni kuzatish, so‘rovnoma o‘tkazish va mashg‘ulotlar natijalarini qiyosiy tahlil qilish usullarini qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Mazkur maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Unda keltirilgan takliflar amaliy tajriba natijalari bilan tasdiqlangan empirik xulosalar sifatida emas, balki keyingi pedagogik tadqiqotlar va ta’lim amaliyotida sinab ko‘rish mumkin bo‘lgan ilmiy-uslubiy yo‘nalishlar sifatida qaraladi.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning nazariy asoslari

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik shaxsning jismoniy imkoniyatlarini muayyan kasbiy faoliyat talablariga mos ravishda rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Uning asosiy vazifasi umumiy jismoniy rivojlanishni ta’minlash bilan bir qatorda, kasbiy faoliyat davomida uchraydigan jismoniy yuklamalarni bajarish, murakkab harakatlarni samarali amalga oshirish va ish qobiliyatini saqlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishdan iborat.

Tibbiyot talabalari uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni ularning kelajakdagi faoliyati xususiyatlaridan kelib chiqib belgilanadi. Ayniqsa, harbiy tibbiyot, shoshilinch tibbiy yordam, dala sharoitidagi tibbiy xizmat va favqulodda vaziyatlar bilan bog‘liq faoliyatda jismoniy tayyorgarlik muhim kasbiy omillardan biri sanaladi.

Mazkur tayyorgarlik quyidagi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oladi:

Birinchidan, umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Chidamlilik uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni amalga oshirish, organizmning ish qobiliyatini saqlash va charchoq sharoitida faoliyatni davom ettirish imkonini beradi. Yurish, yugurish, suzish va me’yorlashtirilgan siklik mashqlar yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Ikkinchidan, kuch va kuch chidamliligini shakllantirish. Tibbiyot xodimlari ayrim vaziyatlarda tibbiy jihozlarni tashish, bemor yoki jarohatlanganlarni ko‘chirishda ishtirok etish va uzoq vaqt noqulay holatda ishlashga to‘g‘ri keladigan vazifalarni bajarishlari mumkin. Shu sababli gavda mushaklari, oyoq-qo‘llar kuchi va mushaklar chidamliligini rivojlantirish kasbiy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Uchinchidan, tezkorlik va harakatlar muvofiqligini takomillashtirish. Tezkor harakatlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, muvozanatni saqlash va harakatlarni aniq muvofiqlashtirish favqulodda vaziyatlarda samarali faoliyat olib borish uchun zarur. Bunday sifatlarni rivojlantirish mashg‘ulotlarida xavfsizlik talablari va talabalarning individual imkoniyatlari hisobga olinishi lozim.

To‘rtinchidan, egiluvchanlik va harakatchanlikni oshirish. Bo‘g‘imlar harakatchanligi hamda mushaklarning elastikligi turli harakatlarni to‘g‘ri bajarish, jismoniy yuklamalarni o‘zlashtirish va ayrim jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Beshinchidan, psixologik barqarorlikni mustahkamlash. Harbiy-tibbiy faoliyatda jismoniy tayyorgarlik bilan birga, stressli sharoitlarda o‘zini boshqarish, diqqatni jamlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish ham muhimdir. Jismoniy mashqlar, vaziyatli topshiriqlar va jamoaviy faoliyat bu ko‘nikmalarni rivojlantirishga ko‘maklashishi mumkin.

Demak, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlarni alohida-alohida rivojlantirish bilan cheklanmaydi. U jismoniy imkoniyatlar, kasbiy ko‘nikmalar, psixologik tayyorgarlik va jamoada ishlash qobiliyatini o‘zaro uyg‘unlashtiruvchi yaxlit pedagogik tizim sifatida tashkil etilishi kerak.

Tibbiyot talabalari harbiy xizmatga tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati

Tibbiyot oliy ta’lim muassasalari talabalarini harbiy xizmatga tayyorlashda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik bir necha muhim vazifani bajaradi.

Birinchi navbatda, u talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi. Yetarli darajadagi chidamlilik, mushak kuchi va harakatlar muvofiqligi jismoniy yuklamalarni bajarish, kundalik faoliyatni samarali tashkil etish va organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish uchun muhimdir.

Ikkinchidan, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik bo‘lajak tibbiyot xodimlarining maxsus amaliy vazifalarni bajarishga tayyorligini oshiradi. Masalan,

jarohatlangan shaxsni xavfsiz ko‘chirish, tibbiy sumka va zarur jihozlarni olib yurish, turli sharoitlarda harakatlanish hamda uzoq davom etadigan amaliy faoliyatda to‘g‘ri tana holatini saqlash kabi vazifalar jismoniy imkoniyatlar bilan bevosita bog‘liq.

Uchinchidan, jismoniy tayyorgarlik talabalarning ruhiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashg‘ulotlar davomida belgilangan vazifalarni bajarish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish, jamoa bilan hamkorlik qilish va o‘z faoliyatini nazorat etish intizom, mas’uliyat, qat’iyat va o‘ziga ishonchni mustahkamlashi mumkin. Ushbu sifatlar harbiy xizmat sharoitida ham, tibbiy amaliyotda ham muhim ahamiyatga ega.

To‘rtinchidan, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritish ko‘nikmalarini rivojlantirishga sharoit yaratadi. Tabiiy ofatlar, ommaviy jarohatlanish holatlari va boshqa favqulodda vaziyatlarda tibbiy yordam ko‘rsatish jarayoni tezkorlik, jismoniy chidamlilik, vaziyatni to‘g‘ri baholash va jamoaviy muvofiqlikni talab qiladi. Shu bois jismoniy mashg‘ulotlarni birinchi yordam ko‘rsatish bo‘yicha amaliy mashqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bunda muhim jihat shundaki, jismoniy tayyorgarlik tibbiy bilim va kasbiy malakaning o‘rnini bosmaydi, balki ularni amaliyotda samarali qo‘llashga yordam beradigan omil hisoblanadi. Harbiy xizmatga tayyorgarlikning to‘liq ta’minlanishi esa jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda tibbiy, nazariy, psixologik, huquqiy va maxsus amaliy tayyorgarlikni ham talab etadi.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishning pedagogik imkoniyatlari

Tibbiyot oliy ta’lim muassasalarida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun mashg‘ulotlar mazmunini talabalarning kelajakdagi kasbiy faoliyati, jismoniy imkoniyatlari va sog‘lig‘i holatiga moslashtirish lozim. Bunda bosqichma-bosqichlik, muntazamlik, individual yondashuv, xavfsizlik va natijalarni tizimli baholash tamoyillariga amal qilish muhimdir.

Mashg‘ulotlarni quyidagi yo‘nalishlarda tashkil etish mumkin:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi gimnastika, kuch va chidamlilik mashqlari orqali talabalarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Kasbiy-amaliy mashqlar. Tibbiy jihozlarni belgilangan me’yorlar asosida tashish, ergonomik harakatlanish, juftlikda hamkorlik qilish, shartli to‘siqlardan xavfsiz o‘tish va jarohatlanganlarni ko‘chirish texnikasini mutaxassis nazorati ostida o‘rganish.

Vaziyatli-amaliy mashg‘ulotlar. Shartli favqulodda vaziyatlarda harakatlanish, birinchi yordam ko‘rsatish bosqichlarini bajarish, vazifalarni jamoa a’zolari o‘rtasida taqsimlash va vaqtni oqilona boshqarish.

Psixologik va irodaviy tayyorgarlik. Diqqatni jamlash, hissiy zo‘riqishni boshqarish, jamoaviy hamkorlik va mas’uliyatni shakllantirishga yo‘naltirilgan topshiriqlarni qo‘llash.

Mustaqil jismoniy mashg‘ulotlar. Talabalarda sog‘lom turmush tarzi, muntazam jismoniy faollik va o‘z jismoniy holatini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Mashg‘ulotlar mazmunini ishlab chiqishda quyidagi namunaviy tuzilmadan foydalanish mumkin.

Mashg‘ulot yo‘nalishi	**Asosiy mazmuni**	**Kutiladigan natija**
Umumiy chidamlilik	Yurish, yugurish va aerob mashqlar	Jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish
Kuch va kuch chidamliligi	Tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, xavfsiz yuk ko‘tarish texnikasi	Mushaklar kuchi va chidamliligini oshirish
Harakatlar muvofiqligi	Muvozanat, yo‘nalishni o‘zgartirish, koordinatsion mashqlar	Harakat aniqligi va muvofiqligini yaxshilash
Kasbiy-amaliy tayyorgarlik	Tibbiy jihozlarni tashish, ergonomik harakatlanish, shartli evakuatsiya	Kasbiy vazifalarni bajarishga tayyorlikni oshirish

Mashg‘ulot yo‘nalishi	Asosiy mazmuni	Kutiladigan natija
Vaziyatli tayyorgarlik	Birinchi yordam va jamoaviy amaliy topshiriqlar	Tezkorlik, hamkorlik va mas’uliyatni rivojlantirish

Mazkur yo‘nalishlarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, tibbiy-amaliy mashg‘ulotlar va tegishli harbiy tayyorgarlik dasturlari bilan o‘zaro muvofiqlashtirish maqsadga muvofiq. Bunda mashqlar hajmi va jadalligi talabalarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda sog‘lig‘i holatidan kelib chiqib belgilanadi.

Jismoniy tayyorgarlik samaradorligini baholash mezonlari

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini aniqlash uchun aniq va o‘lchanadigan mezonlardan foydalanish lozim. Faqat mashg‘ulotlarda qatnashish yoki bajarilgan mashqlar sonini hisobga olish talabalar tayyorgarligining haqiqiy holatini to‘liq aks ettirmaydi. Shu sababli dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash, jismoniy sifatlar dinamikasini kuzatish hamda kasbiy-amaliy vazifalarni bajarish sifatini baholash muhimdir.

Baholash quyidagi mezonlar asosida tashkil etilishi mumkin:

Jismoniy mezonlar: chidamlilik, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlari.

Funksional mezonlar: jismoniy yuklamaga moslashish va tiklanish jarayonining individual dinamikasi.

Kasbiy-amaliy mezonlar: tibbiy jihozlarni xavfsiz tashish, shartli evakuatsiya vazifalarini bajarish, harakatlar ketma-ketligiga rioya qilish.

Psixologik-irodaviy mezonlar: intizom, mas’uliyat, topshiriqni oxirigacha bajarish va jamoada hamkorlik qilish.

Nazariy-amaliy mezonlar: xavfsizlik qoidalarini bilish, birinchi yordam algoritmlarini tushunish va ularni amaliy vaziyatlarda to‘g‘ri qo‘llash.

Baholash jarayonida talabalarning boshlang‘ich jismoniy imkoniyatlari hisobga olinishi, natijalar individual rivojlanish dinamikasi bilan birgalikda tahlil

qilinishi zarur. Sog‘lig‘ida cheklovlari bo‘lgan talabalar uchun tegishli tibbiy tavsiyalarga muvofiq moslashtirilgan mashqlar va muqobil baholash usullarini qo‘llash lozim.

Taklif etilayotgan mezonlar tizimi kelgusida pedagogik tajriba-sinov ishlari orqali tekshirilishi va uning samaradorligi tegishli statistik tahlillar yordamida baholanishi mumkin.

Mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari

Tibbiyot talabalari uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda bir qator tashkiliy va metodik masalalarga e’tibor qaratish lozim. Jumladan, umumiy jismoniy mashqlar bilan kasbiy vazifalar o‘rtasidagi bog‘liqlikning yetarli darajada ta’minlanmasligi, talabalar jismoniy imkoniyatlaridagi individual farqlar, mashg‘ulotlarni baholash mezonlarining bir xil qo‘llanmasligi va fanlararo integratsiyaning cheklanganligi tayyorgarlik samaradorligiga ta’sir qilishi mumkin. Biroq ushbu holatlarning muayyan ta’lim muassasasida mavjudligini aniqlash uchun alohida empirik tadqiqot o‘tkazish talab etiladi.

Mazkur yo‘nalishni takomillashtirish uchun quyidagi takliflar ilgari suriladi.

Birinchidan, tibbiyot talabalari uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini aniq belgilash, mashg‘ulotlar mazmunini bo‘lajak kasbiy faoliyat xususiyatlari bilan bog‘lash lozim.

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya, anatomiya, fiziologiya, birinchi yordam va favqulodda vaziyatlarda tibbiy yordam ko‘rsatish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘rtasida fanlararo integratsiyani kuchaytirish zarur. Bu talabalarga jismoniy faoliyatning organizmga ta’sirini tushunish va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashda yordam beradi.

Uchinchidan, amaliy mashg‘ulotlarda simulyatsion vaziyatlar va jamoaviy topshiriqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Masalan, shartli hodisa joyidan jabrlanuvchini xavfsiz olib chiqish, birinchi yordam ko‘rsatish va tibbiy guruh a’zolari o‘rtasida vazifalarni taqsimlash kabi mashqlar jismoniy hamda kasbiy ko‘nikmalarni birgalikda rivojlantiradi.

To‘rtinchidan, talabalar tayyorgarligini muntazam monitoring qilish, dastlabki va yakuniy natijalarni taqqoslash hamda har bir talaba uchun individual rivojlanish tavsiyalarini ishlab chiqish zarur.

Beshinchidan, mashg‘ulotlarni malakali mutaxassislar rahbarligida, sanitariya-gigiyena va xavfsizlik talablariga rioya qilgan holda tashkil etish lozim. Jismoniy yuklamalarni haddan tashqari oshirishdan saqlanish, tiklanish vaqtini ta’minlash va zarur hollarda tibbiy nazoratni amalga oshirish talabalarning salomatligini muhofaza qilishning muhim shartidir.

Ushbu takliflarni izchil amalga oshirish kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning ta’lim jarayonidagi o‘rnini kuchaytirish va talabalarni kelajakdagi mas’uliyatli faoliyatga kompleks tayyorlashga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa

Tibbiyot oliy ta’lim muassasalari talabalarining harbiy xizmatga tayyorgarligini ta’minlashda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik muhim pedagogik va amaliy ahamiyatga ega. U bo‘lajak tibbiyot mutaxassislarining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, kasbiy vazifalarni bajarishga tayyorligini oshirish, jismoniy va ruhiy zo‘riqishlarga moslashish hamda favqulodda vaziyatlarda samarali faoliyat olib borishiga ko‘maklashadi.

Tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik tibbiyot talabalarining umumiy jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, harbiy-tibbiy faoliyat uchun zarur bo‘lgan maxsus harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilishi lozim.

Jismoniy chidamlilik, kuch, tezkorlik, koordinatsiya va psixologik barqarorlik harbiy xizmat hamda favqulodda vaziyatlarda tibbiy yordam ko‘rsatish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini birinchi yordam, tibbiy evakuatsiya, jamoaviy hamkorlik va simulyatsion vaziyatlar bilan uyg‘unlashtirish kasbiy-amaliy tayyorgarlikni mazmunan boyitadi.

Talabalar tayyorgarligini baholashda jismoniy ko‘rsatkichlar bilan bir qatorda kasbiy-amaliy vazifalarni bajarish sifati, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va individual rivojlanish dinamikasi ham hisobga olinishi kerak.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun muntazam monitoring, individual yondashuv, fanlararo integratsiya va ilmiy asoslangan pedagogik metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, tibbiyot talabalari uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni tizimli tashkil etish ularning jismoniy salohiyati va kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishga xizmat qiluvchi muhim omildir. Ushbu jarayonning samaradorligi jismoniy tayyorgarlikni tibbiy, nazariy, psixologik va amaliy tayyorgarlik bilan uzviy bog‘lash orqali oshirilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394-son.
2. O‘zbekiston Respublikasi. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. 2020-yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son.
3. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.
4. American College of Sports Medicine. *ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
5. World Health Organization. *Basic Emergency Care: Approach to the Acutely Ill and Injured*. Geneva: World Health Organization, 2018.
6. Warburton D. E. R., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 2017, 32(5), 541–556.
7. Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1985, 100(2), 126–131.