

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

"РЎЙХАТГА ОЛИНДИ"

№ ВМ-343-51409-3.04

"1" июль 2003 й.

"ТАСДИҚЛАНДИ"

Ўзбекистон Республикаси

Олий ва ўрта махсус

таълим вазирлиги

"8" июль 2003 й.

**ЁШГА ДОИР ФИЗИОЛОГИЯ
ВА ГИГИЕНА
фанидан
ДАСТУР**

**Олий таълимнинг 140000 - "Ўқитувчилар
тайёрлаш ва педагогика" таълим соҳасидаги
5140900 - "Касб таълими" бакалавриат йўналиши учун**

Тошкент - 2003

Тузувчилар: доц. Клемешева Л. С.,
к.ўқ. Расулова В. Б.,
доц. Примов М. Н.

Тақризчилар: проф. Алматов К. Т.,
проф. Давронов З.

"Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" фани бўйича намунавий дастур физиология ва гигиена соҳаларида долзарб мавзуларни қамраб олган бўлиб, унда баркамол инсонни шакллантиришнинг ўта муҳим муаммолари ёритилган.

Дастурда ушбу курснинг вазифалари, усуллогик асослари, қонуниятлари, нерв тизими физиологияси, анализаторлар, ёшга оид эндокринология, таянч ҳаракат тизими, қон тизими ва унинг фаолияти, ҳамда таълим жараёнларининг гигиенаси атрофлича ёритилган.

В этой программе по предмету "Возрастная физиология и основа гигиены" определено основное направление физиологии и гигиены в воспитании, образовании, во всех сферах жизни, освещены жизненные вопросы воспитания и образования зрелой личности.

В программе раскрыты основные законы, принципы физиологии и гигиены, а также актуальные темы физиологии и гигиены.

In this programme in subject "Age physiology and base of hygiene" was defined main direction of physiology and hygiene the upbringing, education in all spheres of the life, was elucidate vital matters of upbringing and education of a mature person.

In programme was opened principal laws, principles of physiology and hygiene, also urgent themes in physiology and hygiene.

Дастур Тошкент Молия институти Илмий Кенгашида муҳокама қилинган ва нашрга тавсия этилган (25 апрель 2003 йил 9-сонли баённома).

Дастур Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги олий ўқув юртлариаро илмий-услубий бирлашмалар фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгаш мажлисида муҳокама қилинган ҳамда нашрга тавсия этилган (2003 йил 1 июль 37-сонли мажлис баёни).

1. СЎЗ БОШИ

Ўқув фанининг мақсад ва вазифалари, бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Иқтисодиёт олий ўқув юртларида иқтисодчи-педагогларни тайёрлаш учун зарур бўлган фанлардан бири "Ёшга оид физиология ва гигиена асослари"

фанидир. Чунки иқтисодиёт ва педагогика соҳасида хизмат қилувчи ҳар бир мутахассис педагогик фаолиятнинг, табиий физиологик ва гигиена асослари тўғрисида билимларга эга бўлмоғи керак.

"Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" фани бўйича таълим - тарбия жараёнининг табиий физиологик ва гигиена соҳасидаги умумий қонуниятлари ва қонунлари, тамойиллари ва услублари ўрганилади.

Фанни ўрганишнинг асосий мақсади бакалаврларга, яъни бўлажак иқтисодчи-педагогларга ўсувчи организмнинг ёшга оид хусусиятлари тўғрисида маълумот бериш, шунингдек унинг ташқи муҳит билан таъсири, ёш организмнинг соғлом ҳолда ўсиб-улғайиши ва юқори иш қобилиятига эга бўлиши учун керакли билим ва кўникмалар билан қуроллантиришдан иборат. Бу маълумотлар бўлажак иқтисодчи-педагогларга турли ёшдаги ўсмирлар билан илмий асосда ўқув-тарбия жараёнларини ташкил этиш, жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамол инсонни тарбиялаш имкониятини яратади.

Ўқув фани бўйича билим, кўникма ва маҳоратларга талаблар

Иқтисодчи-педагог бакалаврлар қуйидагилар ҳақида тасаввур, билим ва кўникмаларга эга бўлишлари керак:

- гўдак ва ёш болаларнинг анатомик-морфологик хусусиятлари, организмни етук инсон бўлиб етишгунча ўтадиган даврдаги қонуний физиологик ўзгаришлари ҳақида;
- қон тизимидаги сифат ва таркиб жиҳатдан ўзгаришлар, қон айланиш тизимидаги морфологик ва фаолият ўзгаришлари ҳақида;
- нафас олиш, овқат хазм қилиш, айрув ва эндокрин тизимлардаги фаолият ва морфологик ўзгаришлар ҳақида;
- марказий нерв тизимининг рефлектор фаолиятини ривожланиш хусусиятлари, анализаторлар ва олий нерв фаолияти ҳақида.

Семинар машғулотлари бўйича бажариладиган ишлар минимал миқдорига талаблар

Иқтисодчи-педагоглар "Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" фанини ўзлаштириш жараёнидаги, семинар машғулотларини баҳс мунозара шаклида олиб бориш, мавзулар бўйича тест вариантларини тузиш, берилган адабиётлардан фойдаланган ҳолда амалий машғулот саволларига жавоблар, рефератлар ёзиш кўзда тутилади.

Аудитория машғулоти турларининг соатлар ҳажми бўйича тавсиялар

Намунавий ўқув режада мазкур курсга 54 соат ажратилган. Уларнинг 18 соати маъруза, 18 соати семинар машғулотларидан, 18 соати мустақил таълимдан иборат. Мазкур курсни ўзлаштириш натижасида бакалаврлар "Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" соҳасида билим ва кўникмаларига эга бўладилар.

Бакалаврлар билимини баҳолаш учун ўтказиладиган назорат тадбирлари миқдори

"Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" курсидан бакалаврлар билимини назорат қилиш икки марта ЖБ, икки марта ОБ, бир марта ЯБ шаклида ўтказилади.

Компьютер, информацион ва бошқа замонавий ўқитиш технологияларини қўллаш

"Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" курсини ўқитишда альбомлар, компьютерлар, аудио ва видео ускуналар, проекторлар ва слайдлардан фойдаланиш талаб этилади.

Ўқув дастурини тузишга оид услубий тавсиялар

"Касб таълими" йўналишида "Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" фани намунавий ўқув режаси бўйича 2-семестрда ўқитилади.

2. ФАН ДАСТУРИ

Махсус курсга кириш

"Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" курсининг предмети ва аҳамияти. Курсни ривожланиши тарихи, унинг бошқа фанлар ва амалиёт билан боғлиқлиги. Унинг педагогика ва психологиядаги ўрни. *Гўдакни ва болани ўсиб ривожланишини ўрганиш услублари.*

Бола ва ўсмирларнинг ўсиб ривожланишининг умумий қонуниятлари

Организм яхлит тизим сифатида. *Организмни муҳит билан бирдамлиги.* Марказий нерв тизими ва эндокрин безларининг организмни яхлит тизим сифатида юзага чиқишидаги ўрни. Организмни ўсиб-улғайиши даврлари. Ривожланишдаги гетерохромлик. Ривожланишнинг асосий ёшга оид ва жинсий қонуниятлари. Онтогенезнинг турли даврларида танадаги нисбий ўзгаришлар. Яшаш муҳитининг боланинг ўсиши ва ривожланишига таъсири.

Нерв тизимининг физиологияси ва унинг ёшга оид хусусиятлари

Нерв тизимининг тузилиши ва фаолиятининг ёшга оид хусусиялари. Нерв жараёнлари ва уларнинг ривожланишини ёшга оид хусусиятлари. *Шартли*

рефлектор фаолиятининг ёшга оид хусусиялари. Болада нутқнинг ривожланиши. Болаликнинг турли даврларида олий нерв фаолияти (гўдак, ёш бола, биринчи ва иккинчи болалалик, ўсмирлик даври). Уйқунинг ёшга оид хусусиялари.

Зўриқиш даражалари. Стресс, ўсмирга таъсир этувчи стресс омиллари.

Анализаторларнинг ёшга оид физиологияси

Оддий сенсор таъсиротларни қабул қилиш ва таъсиротлар тахлилини хаётнинг биринчи йилларида мураккаблашуви. *Сенсор таъсиротни марказий нерв тизими ва психикани ривожланишидаги ўрни.* Болаларда кўриш ва эшитиш қобилиятининг бузилишини олдини олиш. Кўриш ва эшитиш органларининг гигиенаси.

Ёшга оид эндокринология

Онтогенез даврида ички секреция безларининг ривожланиши. "Гипоталамус-гипофиз" тизими ва унинг эндокрин тизимини бошқаришдаги ўрни. Алоҳида безларнинг фаолиятдаги таърифи, Жинсий безларнинг организм ўсиши ва ривожланишидаги ўрни. Жинсий етилиш даври ва иккиламчи жинсий ўзгаришларнинг пайдо бўлиши. *Физиологик ва ижтимоий жинсий етуклик, шахсий гигиена қоидалари.*

Таянч ҳаракат тизимининг ўсиши ва ривожланишининг ёшга оид хусусиялари

Аntenатал ва постнатал онтогенезда суяк ва мушакларнинг ривожланиши. Мускул-таянч тизимининг ривожланишида гетерохромлик. Турли ёшларда мушак вазни ва кучининг турличалиги. Ҳаракатлардаги тезкорлик ва аниқлик актларини ривожлантириш. Ёшга боғлиқ ҳолда ҳаракатлар мувофиқлашувининг мукаммалашуви. Ҳаракат тартиби ва гиподинамиянинг зарари.

Таянч-ҳаракат тизимини жисмоний чиниқтириш ва унинг гигиенаси. Таълим жараёнида таянч ҳаракат тизимининг меъёрий гигиенаси: эрталабки бадантарбия, дарс давомидаги жисмоний паузалар. Фаолият гигиенаси: танаффус даврида ҳаракатчан ўйинлар ташкил қилиш, синфдан ташқарида спорт тўғаракларига қатнашиш.

Онтогенез даврида қон тизимининг ривожланиши ва фаолияти

Аntenатал ва постнатал онтогенезда қон ҳосил қилувчи аъзоларнинг шаклланиши. Ёшнинг турли даврларида қон миқдори ва хусусияларини турлича эканлиги. Қон шаклий элементларини ёшга оид фаолият хусусиятлари. Қон ивиши тизимининг ривожланиши. Қонни хусусиятлари бўйича гуруҳларга ажратиш.

Наслдан-наслга ўтувчи касалликлар. Қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳларнинг салбий оқибатлари.

Онтогенез даврида қон айланиш тизимининг ривожланиши ва фаолияти

Эмбрионал даврда юракнинг анатомик-функционал хусусиятлари: юракнинг шаклланиши, нафас фаолияти ва юракни бошқариш фаолиятининг ривожланиши. Янги туғилган чақалоқнинг юраги: анатомик функционал хусусиятлари ва унинг бошқарилиши. *Ёшга оид ҳолда юрак фаолиятидаги ўзгаришлар. ЭКГ ва фонограмма ўзгаришлари.* Чақалоқда ва эмбрионда қон айланиши. Қон томирлар тонусини бошқаришнинг ривожланиши.

Юрак ва қон-томир тизимига салбий таъсир этувчи ташқи муҳит омиллари. Юрак ва қон-томир тизими гигиенаси ва унинг касалликларини олдини олиш. Тизимни чиниқтириш машқлари.

Ўқув-таълим жараёни гигиенаси

Толиқиш тўғрисида тушунча. Ақлий фаолиятнинг ёшга оид хусусиятлари. *Ишчанлик фазалари.* Ўқув жараёнида юқори ақлий маҳсулдорликка эришишга кўмак берувчи омиллар. Кун тартиби, унинг алоҳида қисмлари. Кун тартибининг тўғри тузиш тамойиллари.

3. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР ВА СЕМИНАР МАШҒУЛОТЛАРИ ТАХМИНИЙ МАВЗУЛАРИ

Марказий нерв тизимининг синаптик ва нейронал тузилиши. Нерв марказларининг чарчаш хусусиятлари*.

Рефлектор ёй анализи. Рефлекс қонуниятлари*.

Кўз қорачиғининг рефлектор реакциясини кузатиш. Кўзнинг аккомодацион хусусиятларини ёшга боғлиқлиги*.

Одам ва ҳайвонлардан ҳаракат-ҳимоя рефлексларини шакллантириш*.

Динамик стереотип. Уни шакллантириш ва ўзгартириш*.

Хотира, унинг ҳажмини аниқлаш, кўриш хотираси. Ассоциатив боғланишларни аниқлаш*.

Ўсмир ва ёшларда диққатни аниқлаш. Кўргазмали маълумотларнинг ҳажми ва таҳлилининг тезкорлиги*.

Одамда нутқ таъсирида ҳосил бўладиган шартли рефлексларнинг даражаларини аниқлаш*.

Ёшлар ўртасидаги носоғлом турмуш тарзи муаммоларига (наркомания, ОИТС, чекиш оқибатлари) қарши кураш. Бу муаммоларнинг олий нерв фаолиятига салбий таъсири ва атроф-муҳит билан боғлиқлиги.*

4. ИНФОРМАЦИОН-ТЕХНИК ВОСИТАЛАР

Кўргазма-намойиш материаллар рўйхати:

- "Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" курсида илм-фаннинг амалиёт билан боғлиқлигини акс эттирувчи схематик плакатлар;
- "Ёшга оид физиология ва гигиена асослари" курсида илмий тадқиқот усуллари кўрсатилган плакатлар;
- Таълим тамойиллари кўрсатилган кўргазмали плакатлар.

Ўқув фильмлари рўйхати (интернетдан олинади).

Дидактик материаллар рўйхати; мультимедиа иловалар.

Маъруза матнлари бўйича тарқатма материаллар.

Амалий машғулотлар мавзулари бўйича тарқатма материаллар.

5. ЎЗЛАШТИРИШНИНГ НАЗОРАТИ

Назорат турлари:

жорий баҳолаш учун:

- семинарнинг машғулоти саволларига ёзма жавоблар тайёрлаш;
- оғзаки баҳс мунозараларда қатнашиш;
- тест вариантларига жавоблар бериш;
- рефератлар ёзиш.

оралиқ баҳолаш учун:

- маъруза дарсларига қатнашиш;
- маърузалар мазмунини ёзиб бориш;
- маъруза дарсларида савол-жавоблар билан фаол қатнашиш.

якуний баҳолаш учун:

кафедрада тасдиқланган фан варианты саволларига "ёзма иш" шаклида ёки тест саволлари, вариант саволларига оғзаки жавоб бериш.

6. АДАБИЁТЛАР

Асосий адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Т.: Ўзбекистон, 1992.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон: миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура. Т. 1. – Т.: Ўзбекистон, 1996.

3. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. Т. 2. – Т.: Ўзбекистон, 1996.
4. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. Т. 3. – Т.: Ўзбекистон, 1996.
5. Каримов И.А. Бунёдкорлик йўлидан. Т. 4. – Т.: Ўзбекистон, 1996.
6. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш – давр талаби. Т. 5. – Т.: Ўзбекистон, 1997.
7. Каримов И.А. Хавфсизлик ва барқарор тараққиёт йўлида. Т. 6. - Т.: Ўзбекистон, 1998.
8. Каримов И.А. Биз ўз келажагимизни ўз қўлимиз билан қураимиз. Т. 7. – Т.: Ўзбекистон, 1999.
9. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. Т. 8. – Т.: Ўзбекистон, 2000.
10. Каримов И. А. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Т. 9. – Т.: Ўзбекистон, 2001.
11. Каримов И.А. Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. Т. 10. – Т.: Ўзбекистон, 2002.
12. Алматов К.Т., Клемешева Л.С., Матчонов А.Т. Возрастная физиология. Учеб.пособие.-Т.: Университет, 2002.
13. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: Шарқ, 1997.

Қўшимча адабиётлар

1. Гуминский А.А., Леонтьева Н. Н, Маринова К.В. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии. – М.: Просвещение, 1990.
2. Клемешева Л.С. Иргашев М.С. Ёшга оид физиология. - Т.: Ўқитувчи, 1991.
3. Педагогика. (А.Мунавваровнинг умумий таҳрири) - Т.: Ўқитувчи, 1996.
4. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс. - М.: 1999.