

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

"RO'YXATGA OLINDI"

№ VM-343-51409-3.04

"1" iyul 2003 y.

"TASDIQLANDI"

O'zbekiston Respublikasi

Oliy va o'rta maxsus

ta'lim vazirligi

"8" iyul 2003 y.

**YoShGA DOIR FIZIOLOGIYA
VA GIGIENA
fanidan
DASTUR**

**Oliy ta'limning 140000 - "O'kituvchilar
tayyorlash va pedagogika" ta'lim sohasidagi
5140900 - "Kasb ta'limi" bakalavriat yo'nalishi uchun**

Toshkent - 2003

Tuzuvchilar: dots. Klemesheva L. S.,
k.o'q. Rasulova V. B.,
dots. Primov M. N.

Taqrizchilar: prof. Almatov K. T.,
prof. Davronov Z.

"Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" fani bo'yicha namunaviy dastur fiziologiya va gigiena sohalarida dolzarb mavzularni qamrab olgan bo'lib, unda barkamol insonni shakllantirishning o'ta muhim muammolari yoritilgan.

Dasturda ushbu kursning vazifalari, usulologik asoslari, qonuniyatlari, nerv tizimi fiziologiyasi, analizatorlar, yoshga oid endokrinologiya, tayanch harakat tizimi, qon tizimi va uning faoliyati, hamda ta'lim jarayonlarining gigienasi atroflicha yoritilgan.

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.

Dastur Toshkent Moliya instituti Ilmiy Kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan (25 aprel 2003 yil 9-sonli bayonnoma).

Dastur O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi oliy o'quv yurtlararo ilmiy-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengash majlisida muhokama qilingan hamda nashrga tavsiya etilgan (2003 yil 1 iyul 37-sonli majlis bayoni).

1. SO'Z BOSHI

O'quv fanining maqsad va vazifalari, boshqa fanlar bilan bog'liqligi

Iqtisodiyot oliy o'quv yurtlarida iqtisodchi-pedagoglarni tayyorlash uchun zarur bo'lgan fanlardan biri "Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" fanidir. Chunki iqtisodiyot va pedagogika sohasida xizmat qiluvchi har bir mutaxassis pedagogik

faoliyatning, tabiiy fiziologik va gigiena asoslari to'g'risida bilimlarga ega bo'lmog'i kerak.

"Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" fani bo'yicha ta'lim - tarbiya jarayonining tabiiy fiziologik va gigiena sohasidagi umumiy qonuniyatlari va qonunlari, tamoyillari va uslublari o'rganiladi.

Fanni o'rganishning asosiy maqsadi bakalavrlarga, ya'ni bo'lajak iqtisodchi-pedagoglarga o'suvchi organizmning yoshga oid xususiyatlari to'g'risida ma'lumot berish, shuningdek uning tashqi muhit bilan ta'siri, yosh organizmning sog'lom holda o'sib-ulg'ayishi va yuqori ish qobiliyatiga ega bo'lishi uchun kerakli bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishdan iborat. Bu ma'lumotlar bo'lajak iqtisodchi-pedagoglarga turli yoshdagi o'smirlar bilan ilmiy asosda o'quv-tarbiya jarayonlarini tashkil etish, jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol insonni tarbiyalash imkoniyatini yaratadi.

O'quv fani bo'yicha bilim, ko'nikma va mahoratlarga talablar

Iqtisodchi-pedagog bakalavrlar quyidagilar haqida tasavvur, bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak:

- go'dak va yosh bolalarning anatomik-morfologik xususiyatlari, organizmni etuk inson bo'lib etishguncha o'tadigan davrdagi qonuniy fiziologik o'zgarishlari haqida;
- qon tizimidagi sifat va tarkib jihatdan o'zgarishlar, qon aylanish tizimidagi morfologik va faoliyat o'zgarishlari haqida;
- nafas olish, ovqat xazm qilish, ayruv va endokrin tizimlardagi faoliyat va morfologik o'zgarishlar haqida;
- markaziy nerv tizimining reflektor faoliyatini rivojlanish xususiyatlari, analizatorlar va oliy nerv faoliyati haqida.

Seminar mashg'ulotlari bo'yicha bajariladigan ishlar minimal miqdoriga talablar

Iqtisodchi-pedagoglar "Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" fanini o'zlashtirish jarayonidagi, seminar mashg'ulotlarini bahs munozara shaklida olib borish, mavzular bo'yicha test variantlarini tuzish, berilgan adabiyotlardan foydalangan holda amaliy mashg'ulot savollariga javoblar, referatlar yozish ko'zda tutiladi.

Auditoriya mashg'uloti turlarining soatlar hajmi bo'yicha tavsiyalar

Namunaviy o'quv rejada mazkur kursga 54 soat ajratilgan. Ularning 18 soati ma'ruza, 18 soati seminar mashg'ulotlaridan, 18 soati mustaqil ta'limdan iborat. Mazkur kursni o'zlashtirish natijasida bakalavrlar "Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" sohasida bilim va ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

Bakalavrlar bilimni baholash uchun o'tkaziladigan nazorat tadbirlari miqdori

"Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" kursidan bakalavrlar bilimni nazorat qilish ikki marta JB, ikki marta OB, bir marta YaB shaklida o'tkaziladi.

Kompyuter, informatsion va boshqa zamonaviy o'qitish texnologiyalarini qo'llash

"Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" kursini o'qitishda albomlar, kompyuterlar, audio va video uskunalari, proektorlar va slaydlardan foydalanish talab etiladi.

O'quv dasturini tuzishga oid uslubiy tavsiyalar

"Kasb ta'limi" yo'nalishida "Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" fani namunaviy o'quv rejasi bo'yicha 2-semestrda o'qitiladi.

2. FAN DASTURI

Maxsus kursga kirish

"Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" kursining predmeti va ahamiyati. Kursni rivojlanishi tarixi, uning boshqa fanlar va amaliyot bilan bog'liqligi. Uning pedagogika va psixologiyadagi o'rni. *Go'dakni va bolani o'sib rivojlanishini o'rganish uslublari.*

Bola va o'smirlarning o'sib rivojlanishining umumiy qonuniyatlari

Organizm yaxlit tizim sifatida. *Organizmni muhit bilan birdamligi.* Markaziy nerv tizimi va endokrin bezlarining organizmni yaxlit tizim sifatida yuzaga chiqishidagi o'rni. Organizmni o'sib-ulg'ayishi davrlari. Rivojlanishdagi geteroxromlik. Rivojlanishning asosiy yoshga oid va jinsiy qonuniyatlari. Ontogenezning turli davrlarida tanadagi nisbiy o'zgarishlar. Yashash muhitining bolaning o'sishi va rivojlanishiga ta'siri.

Nerv tizimining fiziologiyasi va uning yoshga oid xususiyatlari

Nerv tizimining tuzilishi va faoliyatining yoshga oid xususiyatlari. Nerv jarayonlari va ularning rivojlanishini yoshga oid xususiyatlari. *Shartli reflektor faoliyatining yoshga oid xususiyatlari.* Bolada nutqning rivojlanishi. Bolalikning turli davrlarida oliy nerv faoliyati (go'dak, yosh bola, birinchi va ikkinchi bolalalik, o'smirlik davri). Uyquning yoshga oid xususiyatlari.

Zo'riqish darajalari. Stress, o'smiringa ta'sir etuvchi stress omillari.

Analizatorlarning yoshga oid fiziologiyasi

Oddiy sensor ta'sirotlarni qabul qilish va ta'sirotlar taxlilini xayotning birinchi yillarida murakkablashuvi. *Sensor ta'sirotni markaziy nerv tizimi va psixikani rivojlanishidagi o'rni.* Bolalarda ko'rish va eshitish qobiliyatining buzilishini oldini olish. Ko'rish va eshitish organlarining gigienasi.

Yoshga oid endokrinologiya

Ontogenez davrida ichki sekretiya bezlarining rivojlanishi. "Gipotalamus-gipofiz" tizimi va uning endokrin tizimini boshqarishdagi o'rni. Alohida bezlarning faoliyatdagi ta'rifi, Jinsiy bezlarning organizm o'sishi va rivojlanishidagi o'rni. Jinsiy etilish davri va ikkilamchi jinsiy o'zgarishlarning paydo bo'lishi. *Fiziologik va ijtimoiy jinsiy etuklik, shaxsiy gigiena qoidalari.*

Tayanch harakat tizimining o'sishi va rivojlanishining yoshga oid xususiyalari

Antenatal va postnatal ontogenezda suyak va mushaklarning rivojlanishi. Muskul-tayanch tizimining rivojlanishida geteroxromlik. Turli yoshlarda mushak vazni va kuchining turlichaligi. Harakatlardagi tezkorlik va aniqlik aktlarini rivojlantirish. Yoshga bog'liq holda harakatlar muvofiqlashuvining mukammalashuvi. Harakat tartibi va gipodinamiyaning zarari.

Tayanch-harakat tizimini jismoniy chiniqtirish va uning gigienasi. Ta'lim jarayonida tayanch harakat tizimining me'yoriy gigienasi: ertalabki badantarbiya, dars davomidagi jismoniy pauzalar. Faoliyat gigienasi: tanaffus davrida harakatchan o'yinlar tashkil qilish, sinfdan tashqarida sport to'garaklariga qatnashish.

Ontogenez davrida qon tizimining rivojlanishi va faoliyati

Antenatal va postnatal ontogenezda qon hosil qiluvchi a'zolarining shakllanishi. Yoshning turli davrlarida qon miqdori va xususiyalarini turlicha ekanligi. Qon shakliy elementlarini yoshga oid faoliyat xususiyatlari. Qon ivishi tizimining rivojlanishi. Qonni xususiyatlari bo'yicha guruhlariga ajratish.

Nasldan-naslga o'tuvchi kasalliklar. Qarindosh-urug'lar o'rtasidagi nikohlarning salbiy oqibatlari.

Ontogenez davrida qon aylanish tizimining rivojlanishi va faoliyati

Embrional davrda yurakning anatomik-funksional xususiyatlari: yurakning shakllanishi, nafas faoliyati va yurakni boshqarish faoliyatining rivojlanishi. Yangi tug'ilgan chaqaloqning yuragi: anatomik funksional xususiyatlari va uning boshqarilishi. *Yoshga oid holda yurak faoliyatidagi o'zgarishlar. EKG va fonogramma o'zgarishlari.*

Chaqaloqda va embrionda qon aylanishi. Qon tomirlar tonusini boshqarishning rivojlanishi.

Yurak va qon-tomir tizimiga salbiy ta'sir etuvchi tashqi muhit omillari. Yurak va qon-tomir tizimi gigienasi va uning kasalliklarini oldini olish. Tizimni chiniqtirish mashqlari.

O'quv-ta'lim jarayoni gigienasi

Toliqish to'g'risida tushuncha. Aqliy faoliyatning yoshga oid xususiyatlari. *Ishchanlik fazalari*. O'quv jarayonida yuqori aqliy mahsuldorlikka erishishga ko'mak beruvchi omillar. Kun tartibi, uning alohida qismlari. Kun tartibining to'g'ri tuzish tamoyillari.

3. AMALIY MASHG'ULOTLAR VA SEMINAR MASHG'ULOTLARI TAXMINIY MAVZULARI

Markaziy nerv tizimining sinaptik va neyronal tuzilishi. Nerv markazlarining charchash xususiyatlari*.

Reflektor yoy analizi. Refleks qonuniyatlari*.

Ko'z qorachig'ining reflektor reaksiyasini kuzatish. Ko'zning akkomodatsion xususiyatlarini yoshga bog'liqligi*.

Odam va hayvonlardan harakat-himoya reflekslarini shakllantirish*.

Dinamik stereotip. Uni shakllantirish va o'zgartirish*.

Xotira, uning xajmini aniqlash, ko'rish xotirasi. Assotsiativ bog'lanishlarni aniqlash*.

O'smir va yoshlarda diqqatni aniqlash. Ko'rgazmali ma'lumotlarning hajmi va tahlilining tezkorligi*.

Odamda nutq ta'sirida hosil bo'ladigan shartli reflekslarning darajalarini aniqlash*.

Yoshlar o'rtasidagi nosog'lom turmush tarzi muammolariga (narkomaniya, OITS, chekish oqibatlarini) qarshi kurash. Bu muammolarning oliy nerv faoliyatiga salbiy ta'siri va atrof-muhit bilan bog'liqligi.*

4. INFORMATSION-TEXNIK VOSITALAR

Ko'rgazma-namoyish materiallar ro'yxati:

- "Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" kursida ilm-fanning amaliyot bilan bog'liqligini aks ettiruvchi sxematik plakatlar;

- "Yoshga oid fiziologiya va gigiena asoslari" kursida ilmiy tadqiqot usullari ko'rsatilgan plakatlar;
- Ta'lim tamoyillari ko'rsatilgan ko'rgazmali plakatlar.

O'quv filmlari ro'yxati (internetdan olinadi).

Didaktik materiallar ro'yhati; multimedia ilovalar.

Ma'ruza matnlari bo'yicha tarqatma materiallar.

Amaliy mashg'ulotlar mavzulari bo'yicha tarqatma materiallar.

5. O'ZLASH TIRISHNING NAZORATI

Nazorat turlari:

joriy baholash uchun:

- seminarining mashg'ulot savollariga yozma javoblar tayyorlash;
- og'zaki bahs munozaralarda qatnashish;
- test variantlariga javoblar berish;
- referatlar yozish.

oraliq baholash uchun:

- ma'ruza darslariga qatnashish;
- ma'ruzalar mazmunini yozib borish;
- ma'ruza darslarida savol-javoblar bilan faol qatnashish.

yakuniy baholash uchun:

kafedrada tasdiqlangan fan varianti savollariga "yozma ish" shaklida yoki test savollari, variant savollariga og'zaki javob berish.

6. ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O'zbekiston, 1992.
2. Karimov I.A. O'zbekiston: milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura. T. 1. – T.: O'zbekiston, 1996.
3. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T. 2. – T.: O'zbekiston, 1996.
4. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. T. 3. – T.: O'zbekiston, 1996.
5. Karimov I.A. Bunyodkorlik yo'lidan. T. 4. – T.: O'zbekiston, 1996.
6. Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash – davr talabi. T. 5. – T.: O'zbekiston, 1997.

7. Karimov I.A. Xavfsizlik va barqaror taraqqiyot yo'lida. T. 6. - T.: O'zbekiston, 1998.
8. Karimov I.A. Biz o'z kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. T. 7. – T.: O'zbekiston, 1999.
9. Karimov I.A. Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot-pirovard maqsadimiz. T. 8. – T.: O'zbekiston, 2000.
10. Karimov I. A. Vatan ravnaqi uchun har birimiz mas'ulmiz. T. 9. – T.: O'zbekiston, 2001.
11. Karimov I.A. Xavfsizlik va tinchlik uchun kurashmoq kerak. T. 10. – T.: O'zbekiston, 2002.
12. Almatov K.T., Klemesheva L.S., Matchonov A.T. Vozrastnaya fiziologiya. Ucheb.posobie.-T.: Universitet, 2002.
13. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: Sharq, 1997.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Guminskiy A.A., Leonteva N. N, Marinova K.V. Rukovodstvo k laboratornim zanyatiyam po obshchey i vozrastnoy fiziologii. – M.: Prosveshchenie, 1990.
2. Klemesheva L.S. Irgashev M.S. Yoshga oid fiziologiya. - T.: O'qituvchi, 1991.
3. Pedagogika. (A.Munavvarovning umumiy tahriri) - T.: O'qituvchi, 1996.
4. Podlasiy I. P. Pedagogika. Noviy kurs. - M.: 1999.