

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI

ОЛИЙ ВА УРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВА ИЛМ

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ



**ЁШ АНАТОМИЯСИ, ФИЗИОЛОГИЯСИ ВА ГИГИЕНАСИ\*  
ФАНИНИНГ ЎЎҚУВ ДАСТУРИ**

**Билим соҳаси:** 100000 - Таълим

**Таълим соҳаси:** 110000 - Таълим

**Талим йўналиши:** 60111300 - Мусика таълими

60111200 - Тасвирий санъат ва муҳандислик графикаси

60112300 - Технологик таълим

60112500 - Мақтаб менежменти

Фан/модуль коди УосAFGM1104	Ўқув йили 2020-2021	Семестр 1	Кредитлар 2
Фан/модуль тури мажбурий	Таълим тили Ўзбек/рус		Хафтадаги дарс соатлари 2
Фан номи	Аудитория машгулотлари (соат)	Мустақил таълим (соат)	Жами юклама (соат) 60
1.	30	30	
<p><b>1. Ёш анатомияси, физиологияси ва гигиенаси</b></p> <p><b>1. Фаннинг мазмуни</b> Фанни ўқитишдан мақсад - Ёш анатомияси, физиологияси ва гигиенаси фаннинг ривожланиш тарихи, талабаларга одам организмидини, тузилиши, органларни онтогенез давомида такомиллаштириши, аъзоларнинг физиологиясини, ёшлар организмнинг ўсиш ва ривожланишига таъсир қиладиган омиллар ва патологик ўзгаришларни ўргатишдан иборат. Бу фанларни ўқитиш давомида талабалар органлар системаси, уларнинг тузилиши, физиологияси ва касалликларни олдини олиш мақсадида гигиена тўғрисида талабаларда кўникмаларни ҳосил қилишдан иборат.</p> <p>Фаннинг вазифаси – организмнинг бир бутунлигини, организм ва ташқи муҳитнинг ўзаро боғлиқлигини, унинг ўзига хос ёш хусусиятларини, органлар тизимининг физиологиясини ва гигиенасини, ташқи муҳитнинг ўзаро боғлиқлигини, унинг ўзига хос ёш хусусиятларини, ёшлик давлари ва уларнинг таснифини талабаларга ўргатишдан иборат.</p>			
<p>2.</p> <p><b>II. Асосий қисм (маъруза машгулотлари)</b></p> <p><b>II.1. Фан тарқибига қуйидаги мавзулар киради:</b></p> <p><b>1-маву: Ўсиш ва ривожланишнинг умумий қонуниятлари, организм ва муҳит.</b> Ўсиш ва ривожланишнинг умумий қонуниятлари. Таълим жараёнида рационал усулларни қўллашда, ҳар бир ўқувнига индивидуал ёндашишда, педагогларнинг бола организмнинг ўзига хос ўсиш ва ривожланиш қонуниятлари ҳақидаги билимга эга бўлишлари. Ёшлик давлари ва ёшга оид ўзгаришлари ҳақида тушунча. Организм ва ҳужайранинг умумий тузилиши. Ирсий касалликлар ва уларнинг турлари.</p> <p><b>2-маву: Нерв тизимининг физиологияси ва олий нерв фаолиятининг ёш хусусиятлари.</b> Талим-тарбия ишлари гигиенаси Нерв тизимининг аҳамияти ва умумий тузилиши. Нерв марказлари ҳақида тушунча. Нерв марказларининг физиологик хусусиятлари.</p>			

кўзалиш ва тормозланиш, марказий нерв тизимининг ёшга оид хусусиятлари, вегетатив нерв тизимининг ўзига хос хусусиятлари. Организм рефлектор фаолиятининг ёш хусусиятлари. Шартли ва шартсиз рефлекслар ҳақида тушунча. Динамик стереотип, нутқ функцияси ва унинг физиологик асоси. Олий нерв фаолиятининг типлари. Нерв тизимининг гигиенаси. Дарс жадвали ва таърифларни гигиеник баҳолаш. Ёшларни меҳнат қилишга қўйилган гигиеник талабни баҳолаш. Ёшга оид кун тартибни гигиеник баҳолаш.

**3-маву: Анализаторлар ва ички секреция безларининг ёш хусусиятлари.**

Анализаторларнинг умумий тузилиши ва аҳамияти. Анализаторларнинг турлари: кўриш анализаторининг ёш хусусиятлари. Кўриш қобилиятининг пасайишини олдини олиш. Эшитиш анализатори. Болаларда эшитиш органининг ривожланиши. Эшитиш гигиенаси. Мувозанат аппарати. Организмдаги физиологик жараёнларнинг нейрэндокрин тизими орқали бошқарилиши. Ички секреция безлари ҳақида тушунча. Ички секреция безларининг жойлашуви. Гармонлар, уларнинг организмдаги вазифаси. Организмнинг гуморал бошқарувида гармонларнинг тўтган ўрни. Гармон ва стресс. Гармонлар ва жинсий этилиш. Ички секреция безларининг ёшга оид хусусиятлари.

**4-маву: Таянч-ҳаракат аппаратининг ёш хусусиятлари ва гигиенаси.**

Таянч-ҳаракат аппаратининг аҳамияти ва вазифаси. Одам скелетининг умумий тузилиши ва ёш хусусиятлари. Суяк тузилишининг ёш хусусиятлари. Умurtка поғонаси ва уларнинг эгриликлари, эгриликларнинг шаклланиши. Бош, гавда ва кўл-оёқ скелетининг ўсиши ва ривожланиши. Мускулларнинг динамика ва статик иши. Турли ёш давларида мускуллар кучи, тезлиги, чаққонлиги, чидамлиги, ва массасининг озгариши. Чарчашнинг физиологик механизми. Сколиоз, унинг келиб чиқиш сабаблари ва уни олдини олиш.

**5-маву: Овқат ҳазм қилиш тизимининг ёш хусусиятлари ва овқатланиш гигиенаси.**

Оғиз бўшлиғида, меда ва ичакда овқат ҳазм бўлишининг хусусиятлари. Жигарнинг овқат ҳазм қилишдаги аҳамияти. Моддалар ва энергия алмашувининг ёш хусусиятлари. Бола ўсиши ва ривожланишида сув, минерал тузлар ва витаминларнинг аҳамияти. Турли ёш давларда болалар овқатланишнинг ўзига хослиги. Овқатланиш гигиенаси.

**6-маву: Айирув ва нафас тизимларининг ёш хусусиятлари ва**

#### гигиенаси.

Айирув жараёнларининг ахамияти. Буйраклар тузилиши ва уларни ёш хусусиятлари. Сийдик хосил бўлиш механизми. Турли ёшдаги болалар сунталик сийдик микдори. Болаларда тунда сийдик тута олмаслик, унинг келиб чиқиш сабаблари. Саломатлик ҳақида тушунча. Ўткир ва сурункали касалликлар. Туғма ва ҳаёт давомида орттирилган иммунитет. Нафас органларининг ёш хусусиятлари ва гигиенаси. Нафас олишнинг ахамияти. Нафас тизимининг вазифаси. Ташки ва ички нафас олиш. Ўпканинг тириклик сигими. Ўпка вентелияси. Унинг ёшга, жисмоний машққа боғлиқлиги. Мускул иши вақтида нафас олиш. Нафас гигиенаси.

7 – мавзу: **Қон ва қон айланиш тизимининг ёш хусусиятлари ва гигиенаси. Юқумли касалликларю Табиий ва сунъий иммунитет**  
Қоннинг ахамияти. Қон таркиби, унинг вазифалари ва уларнинг ёш хусусиятлари. Қон айланишининг ахамияти. Катта ва кичик қон айланиш доираси. Она қорнидаги хомиланинг қон айланиши. Юракнинг функциялари ва ёш хусусиятлари. Пульс ва қон босими. Уларнинг ёш хусусиятлари. Қон гуруҳлари ва қон қуйиш. Саломатлик ҳақида тушунча. Ўткир ва сурункали касалликлар. Туғма ва ҳаёт давомида орттирилган иммунитет. Вакциналар ва уларнинг ахамияти.

#### III. Амалий машғулотлари бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Амалий машғулотлари учун қуйидаги мавзулар тавсия этилади:

1. Ўқувчилар жисмоний ривожланишини гигиеник баҳолаш.
2. Орқа мия рефлексларини ўрганиш.
3. Фаол диккат, ихтиёрый ҳаракат тезлигини, ақлий ишчанлик қобилиятини аниқлаш.
4. Жисмоний юкламанинг юрак-қон томир ва нафас тизими фаолиятига таъсирини ўрганиш. Кўриш ўткирлиги ва кўриш майдонини аниқлаш.
5. Овқат рационини тузиш.
6. Ўқув муассасаларининг ўқув хоналари, устахоналар ва спорт заллари ва уларнинг жиҳозланишини гигиеник баҳолаш. Ўқув муассасаларининг ёритилиши, иситилиши ва шамоллатилишини гигиеник баҳолаш.
7. Таълим-тарбия ишлари гигиенаси. Дарс ва дарс жадвалини гигиеник баҳолаш. Қун тартибини гигиеник баҳолаш.
8. Олий нерв фаолияти тизимини аниқлаш.  
Амалий машғулотлари зарур жиҳозлар билан жиҳозланган махсус аудиторияларда кичик гуруҳларда ўтказилиши зарур. Машғулотлар фаол ва интерактив усуллар ёрдамида ўтилиши, мос равишда муносиб педагогик технологиялар қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

#### IV. Тавсия этилаётган мустақил таълимни мавзулари:

1. Давлатимизнинг ёш авлодни тарбиялаш ва соғлигини химоя қилиш

йўлида олиб бораётган ишлари.

2. Ёшлик даврларнинг морфологик ва физиологик хусусиятлари.

3. Ирсият ва ирсий касалликлари.

4. Нерв тизимининг ахамияти ва гигиенаси.

5. Болаларда невроз касалликлари ва уларни олдини олиш.

6. Қун тартиби ва унинг ахамияти.

7. Кўриш ва эшитиш органларининг хусусияти ва гигиенаси. Яқиндан кўриш ва уни олдини олиш.

8. Ички секретция безларининг ёш хусусияти ва эндокрин касалликлар.

9. Болаларда қадди-қоматнинг шаклланиши ва камчилликлари.

10. Овқатланиш гигиенаси.

11. Қон айланиш тизимининг ёш хусусияти ва гигиенаси.

12. Нафас тизимининг ёш хусусияти ва гигиенаси.

13. Организмни чиниктириш усуллари.

14. Юқумсиз ва юқумли касалликлар.

15. Витаминлар ва уларни организм учун ахамияти.

Мустақил таълим мавзулари талабалар томонидан ўзлаштирилади.

Мавзулар юзасидан талабалар мустақил иш, тақдимотлар тайёрлаши ва химоя қилиши тавсия этилади.

#### V. Таълим натижалари/ Касбий компетенциялари

##### Талаба билиши керак:

- Ёш анатомияси, физиологияси ва гигиенаси организмнинг индивидуал ривожланиш жараёнида функциялар эволюциясини кузатиб боради, физиологик жараёнларни ўзаро муносабатлари ва улар ўртасида боғланиш сабабларини аниқлаб беради. Шу билан бирга юксак даражада тузилган материя, яъни бош мия пўстлогининг органлар ва умуман бутун организм фаолиятида етакчи рол ўйнаши ҳақида **таъсавурга ва билимга эга бўлиши**;
- Талаба мактаб, лицей ва коллежларда таълим-тарбия жараёнининг гигиеник жиҳатдан тўғри ташкил этиш, болалар ва ўсмирларнинг ишчанлик қобилиятини аниқлаш, улар соғлиғига таъсир кўрсатувчи зарарли ва фойдали одатларни аниқлаш, атлас, жадваллардаги расмларни таний олиши, физиологик жараёнларни изохлаши, кўкрак ва қорин соҳасидаги органларни ажрата олиши, органларда кечаётган физиологик ҳолатларни изохлай олиши, болалар ва ўсмирларнинг ишчанлик қобилиятини аниқлаш, улар соғлиғига таъсир кўрсатувчи зарарли, фойдали одатларни аниқлаш ва организмда учрайдиган патологик ўзгаришлар ҳақида маълумотларга ва гигиеник қўлиммага эга бўлиши;
- Талаба болалар ва ўсмир организм тизимлари ҳамда уларнинг гигиенаси, мактаб, лицей ва коллеж майдони, жиҳозлари, дарс ва дарс жадвалларини, болалар ва ўсмирлар жисмоний ривожланишини гигиеник ва физиологик жиҳатдан баҳолаш, одам

	<p>организми аъзолар системасининг ишлаши ва унинг марказий нерв тизими томонидан бошқарилиши, машқ қилишнинг организм мускул ва таянч – ҳаракат тизими ривожланишига таъсири, жисмоний машининг одам саломатлигига таъсири, аъзолардаги физиологик ўзгаришлар, ҳар бир ёшга қўйилган гигиеник талаблар бўйича малакага эга бўлиши керак.</p>
4.	<p><b>VI. Таълим технологиялари ва методлари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• маъруза;</li> <li>• кейс-стади;</li> <li>• индивидуал лойиҳалар;</li> <li>• такдимотлар қилиш;</li> <li>• гуруҳларда ишлаш;</li> <li>• жамоа бўлиб ишлаш ва химоя қилиш.</li> </ul>
5.	<p><b>VII. Кредитларни олиш учун талабалар:</b></p> <p>Фанга оид назарий ва услубий тушунчаларни тўла ўзлаштириш, таҳлил натижаларини тўғри ақс эттира олиш, ўрганилаётган жараёнлар ва тушунчалар ҳақида мустақил мушоҳада юритиш ва жорий, оралик назорат шаклларида берилган вазифа ва топшириқларни бажариш, яқуний назорат бўйича ёзма ишни топириши зарур.</p>
6.	<p><b>Асосий адабиётлар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содиқов Қ., Арипова. С.Х., Шахмурова Г.А. “Ёш физиологияси ва гигиенаси”. Т.: Янги аср авлоди. 2009</li> <li>2. Маматкулов Д.А. “Болалар анатомияси ва физиологияси асослари”. Т.: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти. Т. 2017</li> <li>3. Алмагов К. “Улғайиш физиологияси”. Т.: М. Улуғбек номидаги босмахонаси. 2004</li> <li>4. Абдуллаева Д.Р. “Ёш физиологияси ва гигиена”. Адабиёт учқунлари босмахонаси. Т. 2020</li> </ol> <p><b>Қўшимча адабиётлар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил яқунлари ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси. 2017 йил 16 январь, №11.</li> <li>2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курагимиз. “Ўзбекистон”, 2017.</li> <li>3. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 6-сон, 70-модда.</li> <li>4. Мирзиёев Ш.М. Қонун устиворлиги ва инсон манфаатларини</li> </ol>

7	<p>таъминлаш-юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон”, 2017.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. The Right Start to a Healthy Life, Edited by Ingrid Stegeman and Caroline Costongs EuroHealthNet, Rue de la Loi 67, 1040 Brussels, Belgium, 2012.</li> <li>6. Adolf Faller., Michael Schuenke-The Human Body - “An Introduction to Structure and Function” Thiemestuttgart-New York http://www.bestmedbook.com/2004.</li> <li>7. Арипова С.Х. Ёш физиологияси ва гигиенаси. Т.: Фан ва технология 2010.</li> <li>8. Махмудов Э. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т.: Ўқитувчи. 1994.</li> <li>9. Исмоилов М.Н. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси, Т.: Ўзбекистон миллий энциклопедияси давлат илмий нашриёти. 1994.</li> <li>10. Махмудов Э. Возрастная физиология и основы гигиены. Т. Изд.-Лит. Фонда союза писателей РУз. 2006.</li> </ol> <p><b>Ахборот манбалари:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. www.tdru.uz</li> <li>2. www.pedagog.uz</li> </ol> <p><b>Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети томонидан ишлаб чиқилган ва тасдиқланган.</b></p>
8	<p><b>Фан модуль учун маъсуллар:</b></p> <p>Д.Р. Абдуллаева – Зоология ва анатомия кафедраси доценти, биология фанлари номзоди,</p> <p>П.Б. Хайдарова - Зоология ва анатомия кафедраси доценти, биология фанлари номзоди,</p> <p>Н.Ш. Маннапова - Зоология ва анатомия кафедраси доценти, педагогика фанлари номзоди,</p> <p>С.А. Абидова - Зоология ва анатомия кафедраси ўқитувчиси</p> <p>3.Х. Хамроқулова - Зоология ва анатомия кафедраси доценти, биология фанлари номзоди</p>
9	<p><b>Тақризчилар:</b></p> <p>Гулистон давлат университети “Биология” Ф.П.Г айбназарова – биология фанлари фалсафа доктори, кафедраси доценти,</p> <p>ЎзР ФА Зоология институти катта илмий ходими, PhD У.А. Шакарбаев –</p>

*Зоология ва анатомия кафедраси мудири*

*Д.А. Маннаткулов*