

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
ChIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

“YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI”

**fani bo‘yicha mustaqil ta‘limni tashkil
etish bo‘yicha uslubiy va metodik
ko‘rsatmalar**

Chirchiq – 2022 yil

Ushbu metodik tavsiyanoma Tabiiy fanlar fakulteti Biologiya kafedrasining 2022 yil “09” dekabrda o‘tkazilgan 8-sonli yig‘ilishida muhokama qilingan va ma’qullangan.

Tuzuvchilar:

o‘qit. Atabayeva D.T

Abdusamatov T.N.

1. FAN BO‘YICHA MUSTAQIL TA‘LIMNI TASHKIL ETISH VA BAHOLASH

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fani oliy ta‘lim muassasalarining barcha ta‘lim yo‘nalishlarining kunduzgi, kechki, sirtqi bakalavriat ta‘lim shakllarida majburiy o‘qitiladigan fanlardan biri hisoblanib, unda yosh fiziologiya va gigiyena fanining maqsadi, vazifalari, fanning rivojlanish tarixi, o‘sinh va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari, yosh davrlari, akseleratsiya, organizmdagi barcha a‘zolarining o‘shishi va rivojlanishining yoshga bog‘liq xususiyatlari hamda ta‘lim - tarbiya gigiyenasi, o‘rganadi. Fan uchun ajratilgan umumiy soat kunduzgi ta‘lim shakli uchun 2022 yil 30 avgustda tasdiqlangan o‘quv reja bo‘yicha 120 soatni tashkil etib, undan 60 (30 soat ma‘ruza, 30 soat amaliy mashg‘ulot) soati auditoriya (50%) qolgan 60 soati esa mustaqil ta‘lim sifatida ajratilgan. Umumiy fan yuzasidan talablar o‘zlashtirish shart bo‘lgan mavzular quyidagi jadvalda keltirilgan (1-jadval).

1-jadval

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan talabalar o‘zlashtirish majburiy bo‘lgan mavzular

№	Mavzular nomi
1	O‘sinh va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari.
2	Organizm va muhit.
3	Irsiyat. Irsiy kaslliklar.
4	Nerv sistemasining tuzilishi va yosh xususiyatlari.
5	Oliy nerv faoliyatining yoshga bog‘liq xususiyatlari.
6	Ko‘rish analizatorining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.
7	Eshitish analizatorining tuzilishi va yosh xususiyatlari.
8	Ta‘m bilish analizatorining tuzilishi va yosh bog‘liq xususiyatlari.
9	Skelet sistemasining tuzilishi va yosh xususiyatlar.
10	Skelet sistemasining o‘shishi va rivojlanishining yosh xususiyati.
11	Muskullarning rivojlanishining yoshga bog‘liq xususiyatlari.
12	Bolalarda qad-qomatning rivojlanishini gigiyenik baholash.
13	Ovqat hazm qilish a‘zolarining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.
14	Bolalarning ovqatlanish tartibi gigiyenasi.
15	Moddalar va energiya almashinuvining yosh xususiyatlari.
16	Qon aylanish sistemasining tuzilishi va yosh xususiyatlari.
17	Yurakning tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.
18	Nafas olish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.
19	Ayirish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.
20	Terining tuzilishi va funksiyalari.
21	Ichki sekretsia bezlarining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.
22	Gipofiz bezining tuzilishi va yosh xususiyatlari.

23	Jinsiy bezlarining tuzilishi va yoshga bog liq xususiyatlari.
24	Ta'lim- tarbiya ishlari gigienasi.
25	Dars jadvaliga qo'yiladigan gigiyenasi.
26	O quv yili gigiyenasi.
27	Sog'lom turmush tarzi. Kun tartibi va ahamiyati.

Ushbu mavzulardan sirtqi ta'lim o'quv rejasida ajratilgan soatdan (2-jadval)

2-jadval

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan sirtqi ta'lim uchun o'quv reja asosida ajratilgan soatlar hajmi

Mashg'ulot turi	Ajratilgan soat		
	kunduzgi	kechki	sirtqi
Ma'ruza	30	18	8
Amaliy mashg'uloti	30	18	8
Mustaqil ta'lim	60	68	114
jami o'quv soatlari	120	104	130

Ushbu taqsimotdan kelib chiqqan holda berilgan mavzularning ma'lum qismi auditoriyada ma'ruza shaklida (3-jadval) hamda mustaqil holda talablar tomonidan mustaqil holda o'zlashtiriladi. Mavzular ro'yxati jadvalda keltirilgan (4-jadval.)

3-jadval

Fan yuzasidan auditoriyada fan o'qituvchisi tomonidan sirtqi ta'lim uchun o'tiladigan mavzular

T.r.	Mavzu nomi	Ta'lim shakliga nisbatan ajratilgan soat		
		kunduzgi	kechki	sitqi
1	Kirish. Yosh fiziologiyasi va gigienasi fanining maqsadi va vazifalari. O'sish va rivojlanishning umuiy qonuniyatlari.	2	2	2
2	Organizm va muhit.	2	2	
3	Nerv tizimining fiziologiyasi va uning yosh xususiyatlari.	2	2	
4	Oliy nerv faoliyati va uning yosh xususiyatlari.	2	2	2
5	Nerv tizimining gigiyenasi.	2	2	
6	Analizatorlarning yosh fiziologiyasi va gigiyenasi.	2	2	
7	Ichki sekretsiya bezlarining fiziologiyasi va yosh xususiyatlari.	2		
8	Tayanch - harakat tizimining yosh xususiyatlar va gigiyenasi.	2	2	

9	Ovqat hazim qilish tizimining yosh xususiyatlari va ovqatlanish gigiyenasi.	2	2	2
10	Moddalar va energiya almashinuvi. Uning yosh xususiyatlari.	2		
11	Qon. Qon aylanish azolarining yosh xususiyatlari.	2		
12	Nafas olish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.	2	2	2
13	Ayirish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi. Terining tuzilishi va funksiyalari.	2		
14	Ta'lim- tarbiya ishlari gigiyenasi	2		
15	Sog'lom turmush tarzi. Kun tartibi va ahamiyati.	2		
	Jami:	30	18	8

4-jadval

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan talabalar mustaqil o'zlashtirishi zarur bo'lgan mavzular

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Mustaqil ta'lim soati		
		kunduzgi	kechki	sirtqi
1	O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari.	4	6	10
2	Hujayraning tuzilishi va vazifasi.			
3	Irsiyat. Irsiy kaslliklarning kelib chiqish sabablari va oldini olish yo'llari.	8	10	14
4	Nerv sistemasining tuzilishi, yosh xususiyatlari va gigiyenasi.			
5	Oliy nerv faoliyatining tiplari.			
6	Bosh miyaning tuzilishi va yoshga xususiyatlari.	8	10	12
6	Ko'rish analizatorining yoshga bog'liq xususiyatlari va gigiyenasi.			
7	Eshitish analizatorining tuzilishi va yosh xususiyatlari.	8	10	14
8	Ta'm bilish analizatorining tuzilishi va yoshga bog'liq xususiyatlari.			
9	Tayanch-harakat sistemasining tuzilishi va yosh xususiyatlar.			
10	Skelet sistemasining o'sishi va rivojlanishining yosh xususiyati va gigiyenasi.			

11	Muskullarning rivojlanishining yoshga bog‘liq xususiyatlari.	8	10	14
12	Bolalarda qad-qomatning rivojlanishini gigiyenik baholash.			
13	Ovqat hazm qilish a‘zolarining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.			
14	Moddalar va energiya almashinuvining yosh bog‘liq xususiyatlari.	8	10	14
16	Katta va kichik qon aylanish sistemasining yoshga bog‘liq xususiyatlari.			
17	Yurakning tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari va kasalliklari.			
18	Nafas olish tizimining tuzilishi, yosh xususiyatlari va gigiyenasi.	8	10	12
19	Buyrakning tuzilishi va yosh xususiyatlari va gigiyenasi.			
20	Terining tuzilishi, funksiyalari va gigiyenasi.	4	10	6
21	Ichki sekretsia bezlarining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.			
22	Gipofiz bezining tuzilishi va yosh xususiyatlari.	4	8	6
23	Aralash sekretsia bezlarining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.			
	Jami:	60	84	102

Auditoriyada professor o‘qituvchilar tomonidan ajratilgan ma’ruza soatlarida yo‘naltiruvchi ma’ruzalar shaklida o‘tiladi va qolgan fan bo‘yicha o‘zlashtirilishi shart bo‘lgan mavzular mustaqil ta’lim sifatida talabalar tomonidan auditoriyadan tashqarida o‘zlashtiriladi, o‘zlashtirish darajasi **oraliq nazorat** sifatida fan o‘qituvchisi tomonidan belgilangan tartibda, test (hemis platformasi yordamida), yozma, og‘zaki va boshqa shakllarda baholanadi. Bundan tashqari talabalarining ijodkorligi hamda ularda dars jarayoniga yangi ped texnologiyalarni joriy etish ko‘nikmasini shakllantirish maqsadida har bir talabalar ixtiyoriy ravishda fan yuzasidan alohida mavzuni tanlab, taqdimot qilish orqali tayyorlagan mavzusini himoyasini o‘tkazadi hamda o‘qituvchi tomonidan baholanadi

Talaba mustaqil ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o‘quv qo‘llanmalarining boblari va mavzularini o‘rganish;

- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruza qismlarini o'zlashtirish;
- o'qitish va nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimlari bilan ishlash;
- o'z –o'zini baholash orqali bilimni uzluksiz nazorat qilish;
- fanning boblari va mavzulari ustida ishlash;
- fanlar bo'yicha adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, qo'shimcha adabiyotlar ustida ishlash hamda ularni o'rganish;
- yangi pedagogik texnologiyalarni, apparaturalarni, jarayonlar va texnologiyalarni o'rganish;
- talabalarning ilmiy–tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq holda fanning muayyan boblari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol o'qitish metodidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy (distantion) ta'lim.

Talabalar uchun mo'ljallangan mustaqil ta'lim mavzulari jadvalda berilgan (4-jadval).

Mustaqil ta'lim mavzulari talabalarga belgilangan grafik asosida semester davomida berib boriladi va masofaviy ta'lim platformasi, ya'ni hemis paltformasi yordamida test shaklida, hamda ON davomida yozmi yoki og'zaki shaklda baholab boriladi.

Tavsiya etilayotgan asosiy va qo'shimcha adabiyotlar:

1. Aripova S.X., Shaxmurova G.A “Yosh fiziologiyasi va gigienasi”. -T.: “Fan va texnologiya”, 2013. -176 b. 2. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M. Rajabov A.I., Hayitov D.G'. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi: darslik. //Тошкент.: Tafakkur bo'stoni. -2013. 400 b.
3. Sodiqov Q., Aripova S.H., Shaxmurova G.A., «Yosh fiziologiyasi va gigiyena»./Тошкент.: «Yangi asr avlodi». - 2009. 310 b.
4. Атабаева Д.Т., Файзиев В.Б “Жас физиологиясы мен гигиенасы” пәнінен оку колданба. -Т: “Ишончли хамкор”. 2021.-221б.
5. Mamatqulov D.A “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari”. O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati nashriyoti. -T.: 2017.-188 b.
6. Шарипова Д.Д., Арбузова Т., Арипова С., Туркменова М. Совершенствование преподавания предмета “Восрастная физиология и гигиена” в целях формирования гармонично-развитого здорового поколения (на основе современных педагогических технологий). Методическое пособие для преподавателей./Тошкент.: “Фан ва техналогиялар Марказининг босмахонаси” да чоп этилди. 2010.-1 77 б.
7. Shayxonova G.I “ Bolalar va o'smirlar gigienasi” T.: “Tafakkur bo'stoni”. Davlat ilmiy nashriyoti. 2011.-344 b.

Axborot manbalari:

1. <http://www.cspi.uz>
2. www.bookland.ru
3. www.pedagog.uz
4. www.edu.uz
5. <http://ziyonet.uz>