

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O'RTA MAXSUS TALIM VAZIRLIGI

Alisher Navoiy nomidagi Samarqand Davlat
Universiteti

Fakulteti: Tabiiy fanlar

Kafedrası: «Fiziologiya genetika va biokimyo»

Fan: YOSH FIZIOLOGIYASI VA GISHENASI

REFERAT

Mavzu: YOSH FIZIOLOGIYASI VA GISHENASI FANI,
UNING VAZIFALARI VA AHAMIYATI

Bajardi: Шодиева Ф

Tekshirdi: Haydarov S.S

Samarqand-2015

YOSH FIZIOLOGIYASI VA GISHENASI FANI, UNING VAZIFALARI VA AHAMIYATI

REJA:

1. Yosh fiziologiyasi fani va uning vazifalari.
2. Yosh fiziologiyasining boshqa fanlar uchun ahamiyati.
3. Gigiena fani va uning vazifalari.

1,Yosh fiziologiyasi fani va uning vazifalari

Yosh fiziologiyasi umumiy fiziologiyaning mustaqil tarmog'i bo'lib, u ontogenezning turli davrlarida organizmning hayot faoliyatining xususiyatlarini o'rganadi.

Ontogenez grekcha ontos-tirik mavjudot, shaxs, genesis - rivojlanish, kelish chikib demakdir. Shaxsning taraqqiyoti tuxum hujayrasi otatangandan boshlab umrining oxirigacha davom etadi. Bunda organlar, tizimlar va yaxlit organizmning o'sishi hamda rivojlanishi davomida funktsiyalarning borishi har xil yosh davrlarida o'ziga xos bo'ladi.

Universitetlarni va pedagogika institutlarini tamsillab, maktabga ishga kelgan yosh mutaxassislar, odatda, o'quv materialini o'rgatishni tashkil qilishda, maktab o'quvchilari bilan muloqotda bo'lishda, tarbiyaviy ishlar olib borishda qiyinchiliklarga duch keladi. Yosh o'qituvchi sinovlar va yangilashlar yo'li bilan zarur tajribani egallash uchun uzoq vaqt davom etadigan mustakil pedagogik ish olib borishiga to'g'ri keladi. Bu qiyin va mashaqqatli ko'ldir. Kasbga oid pedagogik tayyorgarlikni kuchaytirishda talabalarning oliy o'quv yurtidagi o'qish davrida zarur bilim va ko'nikmalarni qunt bilan egallashlari ko'zda tutiladi.

Yosh fiziologiyasi kursi psixologiya-pedagogika fanlari turkumining bir qismi bo'lib, uning vazifasi bo'lajak o'qituvchilarni bolalar va o'smirlarning yoshiga oid, morfologik xususiyatlari, nerv sistemasi, yurak - tomir, tayanch-harakatlanish sistemasi fiziologiyasi va rivojlanayotgan organizmning boshqa xususiyatlari, kasalliklarning oldini olish, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, o'quv faoliyatining har xil turlarida yuksak ish qobiliyatini saqlab qolishga doir hozirgi bilimlar sohasi bo'yicha tayyorlashdan iborat.

2,Yosh fiziologiyasining boshqa fanlar uchun ahamiyati

Bolalar va o'smirlarni yoshga xos xususiyatlarini bilish psixologiya, pedagogika tibbiyot va jismoniy tarbiya uchun katta ahamiyatga ega. O'quvchilar bilim olish jarayonida axborotlarni qabul qiladi, ularni eslab qoladi, takror bayon qiladi, taqqoslaydi, unutadi. Bunda ularning tasavvur, abstrakt fikrlashi kabilar yordamga keladi. Ongli va ongsiz ravishda sodir bo'ladigan bu barcha psixik jarayonlar organizm funktsiyalari idora etilishining fiziologik qonunlari bo'yicha amalga oshiriladi. Yoshga oyd fiziologiya sohasidagi yutuqlar bola organizmida psixik jarayonlarning rivojlanish xususiyatlarini tushunishga imkon beradi.

Yoshga oid psixologiya fan sifatida odam organizmining turli yoshdagi davrlarida psixikaning paydo bo'lishi, rivojlanishi va mavjud bo'lishi qonuniyatlarini o'rganadi. YOshga oid psixologiya rivojlanishida oliy nerv sistemasi fiziologiyasi sohasida erishilgan yutuqlar alohida ahamiyatga ega.

O'qituvchining o'quvchi bilim faoliyatini to'raligicha tashkil qilishi o'qitishning mohiyati hisoblanadi. Bu erda gap pedagogning o'quvchida psixik jarayonlarni boshqarish sohasida amalga oshiradigan maqsadga muvofiq xatti-harakatlari ustida boryapti. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal qilinishi uning bu jarayonlarni, ularning qonuniyatlarini va harakatga keltiruvchi sabablarini nechog'li yaxshi bilishiga, bola shaxsining rivojlanishini yo'naltira olishiga bog'liq.

Mazkur sohadagi bilimlar o'qituvchiga o'quv-tarbiya jarayonini ilmiy asosda, ya'ni yosh avlodniig mavjud fiziologik imkoniyatlari to'g'risidagi bilimlarga asoslangan holda tashkil qilishi uchun zarurdir. O'qituvchining vazifasi o'quvchilarga o'z fani bo'yicha puxta bilim berish va tarbiyalashgina emas, balki ularning sog'lig'ini muhofaza qilishdan ham iborat ekanligi nazarda tugiladigan bo'lsa, «Yoshga oid fiziologiya» kursi bo'yicha bilimlarni egallash o'qituvchiga bu ishni aktiv va yaxshi amalga oshirish uchun poydevor bo'lib hisoblanadi.

Yosh fiziologiyasi, ayniqsa, jismoniy tarbiya uchun muhim ahamiyatga ega, chunki yosh xususiyatlarini bilmasdan turib yosh sportchilarni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha takomillashtirishni muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydi. «O'sayotgan organizmning yosh xususiyatlarini hisobga olmagan jismoniy tarbiya rahbari hech narsaga yaramaydi, u foyda emas zarar keltiradi», - deb yozgan edi. NA.Semashko.

Organizm harakat faoliyatining fiziologik asoslarini bilmasdan turib jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilish mumkin emas. YOsh bilan bog'lik o'zgarish asosida yotuvchi mexanizmlarni chuqur bilish, jismoniy mashqlarni tanlash va mikdorini belgilashda xato qilmaslikka yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sport mashklari bilan ko'p yillik shug'ullanish yosh xususiyatlarini, kishining rivojlanganligi uning tayyorlik darajasini, tanlangan sport turi bo'yicha jismoniy sifatlarning rivojlanishi va harakat malakalarining shakllanish xususiyatlarini hisobga olgandagina muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat va sportga havasni kichik maktab yoshida yuzaga keltirish kerak. Sportda o'smirlar bilan ishlash katta qiyinchiliklarga olib keladi. Buning sababi shundaki, 12 dan 16 yoshgacha bolalarning jismoniy qobiliyati kuchli rivojlanadi va ko'pchilik sport turlarida maqsadga muvofiq yo'naltirish uchun juda qulay bo'ladi. SHu bilan bir vaqtda o'smirlar organizmidagi shiddatli neyro-endokrin qayta qurilishlar sportni qo'shimcha ta'sirlovchi deb qarash imkonini beradi, biroq u biologik jarayonlar borishini yaxshilashi ham, yomonlashtirishi ham mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va trenerlar o'rgatish jarayonini bolalar va o'smirlar organizmining fiziologik imkoniyatlari bilan kelishtirish borasida katta ish bajarishlari kerak. Sportning turli sohasi uchun qobiliyatlilarni tanlash va ularni muntazam mashg'ulotga jalb etish zarur vazifalardan hisoblanadi.

3,Gigiena fani va uning vazifalari

Gigiena tashqi muhit sharoitining odam sog'ligiga ta'sirini o'rganadigan fandır. Gigiena fani maktab gigienasi, kommunal gigiena, ovqatlanish gigienasi, mehnat gigienasi, epidemiologiya hamda gigienaga oid boshqa fanlarni o'z ichiga oladi. Gigiena bolalar va o'smirlar organizmi bilan tashqi muhit o'rtasidagi qonuniyatlarni o'rganadi, ularning eson-omon to'g'ri o'sishi, rivojlanishi uchun zarur gigiena asoslarini ishlab chiqadi. Gigienaning asosiy maqsadi bola mehnat qobiliyatining funksional imkoniyatlari ortib borishi, umumiy immunologik reaktivligi, turli sharoitga moslashishi va boshqa xususiyatlariga ta'sir etish hamda turli kasalliklarning oldini olish va buning uchun chora-tadbirlar ishlab chiqishdan iborat. SHuningdek, bolalar muassasalarining sanitariya-gigiena holatini yaxshilash, maktablarni to'g'ri qurish, obodonlashtirish, ta'lim-tarbiya jarayonining gigienik asoslari va shunga o'xshash boshqa masalalar bilan shug'ullanadi.

Sanitariya odam salomatligani ta'minlaydigan gigiena talablarini hayotga tatbiq etadi. Sanitariya so'zi gigienik ma'lumotlarni amaliyotga tatbiq qilish ma'nosini bildiradi. Gigienada tabiiy eksperiment usuli asosiy usul bo'lib, u organizmga tashqi muhitning har tomonlama ta'sirini o'rganadi.

Gigienaning muhim bo'limlaridan biri shaxsiy gigienadir. YOshlikdan boshlab, to umrining oxirigacha odam to'g'ri gigienik tavsiyalarga rioya qilsa, hamisha sog'-salomat bo'lyb yuradi va uzoq umr ko'radi. Sog'lom ota-onadan sog'lom bola tuzilishi azaldan ma'lum.

Gigienaning asosiy vazifasi odamning har tomonlama barkamol bo'lib o'sishi va rivojlanishi, jismonan va ruhan etuk bo'lishi, hormay-tolmay uzoq yillar davomida ishlab yurishi, farovon hayot kechirishi uchun qulay sharoit yaratib berishdan iborat.