



*Jaxongir TUYCHIBOYEV,*  
*Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi*  
*E-mail: Jahongirrazamovbillur@gmail.com*

*Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika universiteti dotsenti v.b. I.Safarov taqrizi asosida*

## YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI FANINI ZAMONAVIY O'QITISH METODLARI

Аннотация

Ushbu ilmiy maqolada yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanini o'qitishning zamonaviy pedagogik metodologiyasini tatbiq etish masalalari muhokama etiladi. Ushbu fanni zamonaviy metodlar orqali tashkil etish natijasida erishiladigan yutuqlar tahlil etiladi. Fanni olib borishda qo'llash mumkin bo'lgan ilg'or metodlar ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi, metod, ta'lim, texnologiya, pedagogika, dars, fan.

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ НАУКИ ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В данной научной статье рассматриваются вопросы внедрения современной педагогической методики преподавания науки физиологии и гигиены молодежи. Анализируется прогресс, достигнутый в результате организации этой науки современными методами. Рассмотрены передовые методы, которые можно использовать в ведении науки.

**Ключевые слова:** Физиология и гигиена молодежи, метод, воспитание, технология, педагогика, урок, наука.

## MODERN METHODS OF TEACHING THE SCIENCE OF YOUTH PHYSIOLOGY AND HYGIENE

Annotation

This scientific article discusses the issues of implementing the modern pedagogical methodology of teaching the science of youth physiology and hygiene. The progress achieved as a result of organization of this science through modern methods is analyzed. Advanced methods that can be used in conducting science are considered.

**Key words:** Youth physiology and hygiene, method, education, technology, pedagogy, lesson, science.

**Kirish.** Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fani talabalarga bo'lajak muallimlarga rivojlanayotgan organizmning o'sish va rivojlanishi, bolalarning yosh xususiyatlari, uning tashqi muhit bilan o'zaro bog'likligi, bolalarda uchraydigan turli kasalliklar va ularni oldini olish yo'llarini o'rgatishda, bilimga ega qilishda katta ahamiyatga ega.

Fiziologiya biologiyaning bir tarmog'i bo'lib, organlar, organlar sistemasini va organizm funksiyalarini hamda hayot jarayonlarini o'rganadi.

Yosh fiziologiyasi fani tibbiyot fanlari bo'lmish odam anatomiyasi va fiziologiyasi fanining bir tarmog'i bo'lib, yosh organizmning katta odam organizmidan tubdan farq qilishini ko'rsatadi. Demak, bola organizmi faqat katta odamning qolipi emas, balki hajmi, fiziologik xususiyatlari va tashqi muhitga moslanishi bilan farq qiladi.

Yosh fiziologiyasi fani turli yoshdagi bolalar va o'smirlarning organizmlarida kechadigan o'sish va rivojlanish jarayonlarini, organlari, to'qimalari va tizimlarini o'ziga xos yosh xususiyatlarini o'rganadi. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi bir qancha fanlar: tibbiyot, pedagogika psixologiya fanlari bilan chambarchas bog'langandir. Yosh fiziologiyasi bularning ilmiy-nazariy asosi hisoblanadi. Ushbu kompleks fanni talabalarga turli zamonaviy metodlar orqali o'qitish dolzarb ahamiyatga ega [1].

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** X asrning ikkinchi yarmida Abu Bakr ibn Buxoriyning «Hidoyat» (tibbiyotni o'rganuvchilarga qo'llanma) kitobida odam va bolada uchraydigan ko'pgana kasalliklar va ularni davolashda qo'llaniladigan dorilar bayonida ma'lumotlar berilgan. O'sha davrlarda Abu Mansur Buxoriyning «Oddiy dorilar haqida katta to'plam», Abu Sahl Masih Jurjoniyning yuz bobli «Al-kimy» kitobida tibbiyotni o'rganishda darslik sifatida keng qo'llaniladi [2].

Ensiklopedist olim Abu Rayhon Beruniy ham tibbiyot faniga katta hissa qo'shgan. Uning «Saydana» kitobida o'simlik va hayvon mahsulotlaridan hamda mineral moddalardan tayyorlanadigan mingdan ortiq dorilar haqida ma'lumot berilgan.

Jahon ilmiy tafakkur rivojiga katta hissa qo'shgan buyuk alloma Abu Ali Sino juda katga ilmiy meros qoldirgan. U o'zidan oldin o'tgan Sharq mutafakkirlarining asarlarini chuqur o'rganish bilan birga, qadimgi yunon tibbiy-ilmii va falsafiy merosini, xususan, Aristotel, Evklit, Ptolomey, Galen, Gippokrat, Pifagor kabilarning asarlarini qunt bilan o'rganadi. Ibn Sinoning «Kitob al-qonun fittibb» (Tib qonunlari) kitobi beshta katta kitobdan iborat bo'lib, 1956 va 1962 yillarda rus va o'zbek tillarida to'liq nashr etilgan. Bu kitoblarda odam anatomiyasi, fiziologiyasi va gigiyenasi kabi tibbiyotning nazariy fanlariga hamda ichki kasalliklar, jarroxlik, dorishunoslik, yuqumli kasalliklarga taaluqli bilimlar bayon etilgan. Bu kitob 600 yil davomida butun jahondagi shifokorlar uchun asoeiy qo'llanma bo'lib keldi, undagi ko'pgana ma'lumotlar hozir ham o'z ahamiyatini saklab kelmoqda. U 36 marta qayta nashr etilgan [3].

Hozirgi davrda ham tibbiyot sohasida ko'pgana tanikli olimlar yetishib chiqdi. Jumladan, akademik A.Y.Yunusov fiziologiya fanining rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shgan. Ayniqsa, akademik A.Y.Yunusovning yosh fiziologiyasini o'rganish sohasida olib borgan ilmiy tekshirish ishlari, alohida o'rin tutadi. Yosh fiziologiyasi masalalari Toshkent tibbiyot institutida, Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika universitetida va Pedagogika ilmiy tekshirish institutida ishlab chiqilmoqda. Professor E.S.Maxmudov, Z.T.Tursunov, R.D.Axmedov, V.D.Xodjimotov va M.G.Xodjimotov va M.G.Mirzakarimova va ularning shogirdlari yosh fiziologiyasi fanini rivojlanishida o'z hissalarini ko'shib kelmoqdalar [4].

**Tadqiqot metodologiyasi.** Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarda bayon etilgan qoidalarni amalga oshirish va tayyorlanayotgan yo'nalishlar bo'yicha mutaxassis bakalavr, magistrlar sifatini jahon ta'limi andazalari talablariga mos tushishini taminlash, zamonaviy metodlar yordamida darslarni tashkil etish oliy ta'lim oldiga qo'yilgan eng dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Aytish lozimki, mazkur masala va muammolarni hal qilish uchun respublikamizda keng ko'lamda talim tarbiya ishlari

va axborot texnologiyalari, telekommunikatsiyalarini rivojlantirishga qaratilgan katta tajribaga, o'qishga, tashkiliy va amaliyotga oid ishlar olib borilmoqda. Oliy o'quv yurtlari yangi jihozlar, kompyuter texnikasi, zamonaviy bumlar va vositalar bilan taminlanmoqda, iqtidorli talabalar rivojlangan mamlakatlarga o'qishga yuborilmoqda. Yangi-yangi institutlar, universitetlar, akademik litseyalar, kollejlarda tashkil etilmoqda. Rivojlangan mamlakatlar bilan qo'shma korxonalar tuzilmoqda. Mazkur olib borilayotgan ko'p qirrali ishlar asosan, tayyorlanayotgan xodimlarning sifatini oshirishga qaratilgan.

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanini o'qitish metodikasi fanidan magistratura talabalari mutaxassislik fanlarini o'qitishda [7]:

o'qitish qonuniyatlari va tamoyillari;

ta'lim mazmunini tanlash mezonlari, o'qitish metod va vositalari;

o'qitishning axborot texnologiyalari, o'quv amaliyotini tashkil etish;

o'qituvchining o'quv me'yoriy hujjatlari va metodik ishlar, ularni rejalashtirish, tashkil etish va tayyorlash metodikasi to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi;

fanni o'qitish jarayonining tuzilishi, qonuniyat va tamoyillari;

talabalarining diqqatini jalb qilish va mashg'ulot samaradorligini oshirish metodlari va vositalari, o'qitish shakllari, ma'ruza, seminar, amaliy mashg'ulotlar, laboratoriya, mustaqil ta'lim, kurs ishlari, bitiruv malakaviy ishlari, o'quv amaliyoti, malakaviy ishlab chiqarish amaliyotini tashkil etish va o'tkazish metodikasini bilishi va ulardan foydalana olishi;

fanlarni o'qitish jarayonida talabalarining bilimi, ko'nikma va malakalarini tahlil etish turlari, shakl va metodlarini, o'qitishning multimedia va interfaol ta'lim texnologiyalarini bilishi va ulardan foydalana olishi;

didaktik ta'minotni ishlab chiqish, mashg'ulot ishlanmalarini tayyorlash, o'quv-uslubiy majmualarini ishlab chiqish, o'qitish jarayonida reyting tizimini qo'llash;

o'qitishda mashg'ulotlarning rejasini tuzish va ma'ruza matnini tayyorlash, ochiq mashg'ulotlarni o'tkazish va hujjatlarni rasmiylashtirish, yil, semestr bo'yicha o'quv ishlarining tashkil etilishini rejalashtirish, auditoriyadan tashqari ish shakllariga rahbarlik qilish;

hayotida kompyuterlardan ongli va oqilona foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish;

o'qitish jarayonida axborot texnologiyalari va interfaol texnologiyalarini qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

**Tahlil va natijalar.** Shunday qilib yosh fiziologiyasi va gigiyenasi darslarida interfaol metodlarni qo'llash samarali yechim deb qarash mumkin. Interfaol metodlar deganda – ta'lim oluvchilarni faollashtiruvchi va mustaqil fikrlashga undovchi, ta'lim jarayonining markazida ta'lim oluvchi bo'lgan metodlar tushuniladi. Bu metodlar qo'llanilganda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchini faol ishtirok etishga chorlaydi. Ta'lim oluvchi butun jarayon davomida ishtirok etadi. Ta'lim oluvchi markazda bo'lgan yondashuvning foydali jihatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi [8]:

ta'lim oluvchining yuqori darajada rag'batlantirilishi;

ta'lim jarayoni ta'lim oluvchining maqsad va ehtiyojlariga muvofiq lashtirilishi;

amalda bajarish orqali o'rganilishi;

ikki taraflama fikr-mulohazalarga sharoit yaratilishi.

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi mashg'ulotlarida interfaol metodlardan foydalanish o'ziga xos xususiyatga ega. Ta'lim amaliyotida foydalanilayotgan har bir interfaol metodni sinchiklab o'rganish va amalda qo'llash o'quvchi-talabalarining fikrlashini kengaytiradi hamda muammoning to'g'ri yechimini topishlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchi-talabalarining ijodkorligini va faolligini oshiradi. Turli xil nazariy va amaliy muammolar interfaol metodlar orqali tahlil etilganda o'quvchi-talabalarining bilim, ko'nikma, malakalari kengayishi va chuqurlashtirishiga erishiladi.

Interfaol metodlardan majburan foydalanish mumkin emas. Aksincha, tajribali pedagoglar tomonidan asoslangan yoki ular tomonidan qo'llanilayotgan interfaol metodlardan foydalanish bilan birga, ularni ijodiy rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Interfaol metod texnologiyasining mohiyati tahsil oluvchilarning ustuvorligiga tayanib, darsda erkin bahs – munozara sharoitini yaxshilashdan iboratdir. Bu metodga ko'ra darslar bir necha bosqichga bo'linadi [9]:

1. Chaqiriq bosqichi. Bu bosqichda tahsil oluvchilarni faollashtirish, shuningdek mazmun mohiyatiga kirib borish uni anglab yetish jarayoniga tayyorlash maqsadi ko'zda tutiladi.

2. Fikriy hujum. Bu usul darsning boshlanishida yoki istalgan joyida qo'llanilishi mumkin. Bu bosqichda muammo tahsil oluvchilarga aqliy hujum yo'li bilan beriladi va ularning fikrlari orqali olinadi.

3. Anglash bosqichi. Mavzuga oid xulosaviy fikrlar eshutiladi va o'qituvchi tomonidan yangi fikrlar bilan to'ldiriladi.

4. Fikrlash bosqichi. Mavzu yuzasidan o'zlashtirilgan bilim va tushunchalarni qisqa jummalarda yozma ravishda bayon qilish topshiriladi. Bu topshiriqni bajarish uchun sinf guruhlariga bo'linadi. Har bir guruh topshiriq bo'yicha o'z fikrini yozadi va har bir guruh vakili bajarilgan topshiriqni boshqalarga ma'lum qiladi. Guruhlar bilan ishlash faqat fikrlar bosqichida emas, balki birinchi bosqichdan boshlab yo'lga qo'yilishi mumkin.

Tahsil oluvchilarni guruhlariga bo'lib ishlash uchun qo'yidagi talablarga amal qilish zarur [10]:

1. Guruhlarga ajratish o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

2. Har bir guruhga rahbar tayinlanadi.

3. Har bir guruhdagi tahsil oluvchilar bilim darajasining teng bo'lishiga erishish kerak.

4. Guruh doira shaklida o'tirishi lozim.

Fikriy hujum metodi. Mazkur metod tahsil oluvchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi faolliklarini ta'minlash, ularni erkin fikr yuritishga rag'batlantirish hamda bir xil fikrlash inersiyasidan ozod etish, muayyan mavzu yuzasidan rang-barang g'oyalarni to'plash, shuningdek, ijodiy vazifalarni hal etish jarayonining dastlabki bosqichida paydo bo'lgan fikrlarni yengishga o'rgatish uchun xizmat qiladi.

“6X6X6” Metodi. Ushbu metod yordamida bir vaqtning o'zida 36 nafar tahsil oluvchini muayyan faoliyatga jalb etish orqali muayyan topshiriq yoki masalani hal etishmshuningdek guruhlarining har bir a'zosi imkoniyatlarini aniqlash, ularning qarashlarini bilib olish mumkin. 6x6x6 metodi asosida tashkil etilayotgan mashg'ulotda har birida 6 nafardan ishtirokchi bo'lgan 6 ta guruh o'qituvchi tomonidan tashlangan muammoni muhokama qiladi. Belgilangan vaqt nihoyasiga yetgach o'qituvchi oltita guruhni qayta tuzadi. Qaytadan shakllangan guruhlarining har birida avvalgi oltita guruhdan bittadan vakil bo'ladi. Yangi shakllangan guruh a'zolari o'z jamoadoshlariga avvalgi guruh tomonidan muammo yechimi sifatida taqdim etilgan xulosani bayon etib beradilar va mazkur yechimlarni birgalikda muhokama qiladilar. Shu tartibda yangidan shakllangan guruh avvalgi guruhlar tomonidan qabul qilingan xulosalarni muhokama qiladilar va yakuniy xulosaga keladilar.

“Aqliy hujum” metodi. Mazkur metod muayyan mavzu yuzasidan berilgan muammolarni hal etishda keng qo'llanadigan metod sanalib, u mashg'ulot ishtirokchilarini muammo xususida keng va har tomonlama fikr yuritish hamda o'z tasavvurlari va g'oyalaridan ijobiy foydalanish borasida ma'lum ko'nikma va malakalarni hosil qilishga rag'batlantiriladi.

**Xulosa va takliflar.** Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fani amaliyotga bog'liq bo'lgan nazariy fan bo'lgani uchun bu fan mashg'ulotlarini olib borishda interfaol pedagogik metodlar yuqori samaradorlik ko'rsatishi ayon bo'ldi. Ta'lim dargohlarida yuqorida ko'rsatib o'tilgan va boshqa ilg'or texnologiyalarni qo'llash ham darsning sifatli borishini, ham ta'lim oluvchilarning osonlik bilan qabul qilish ko'nikmasini oshirishini ta'minlab beradi.

## ADABIYOTLAR

1. M.V.Antropova «Bolalar va o'smirlar gigiyenasi» M.Meditsina 2012.
2. M.T.Matneshonok «Bolalar maktab o'quvchilarining anatomiya, fiziologiya va gigiyenasi». Minsk «Visshaya shkola». 2018.
3. K.S.Sodikov «O'quvchilar fiziologiyasi va gigiyenasi» T.O'qituvchi 2012.
4. A.G.Xripkova, M.V.Antropova, D.A.Farber, «Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi» M.Prosveshenie 2010.
5. Soglom avlod-yurtimiz kelajagi «O'qituvchi gazetasi». №48. 8.12.2019
6. I.A.Ubaydullaeva Yosh fiziologiyasi asoslari. Toshkent 2004y.
7. Galperin S.N. "Anatomiya i fiziologiya" M."Prosveshenie"2020
8. Markosyan A.A. "Yosh fiziologiyasi masalalari " T.Uqituvchi. 2011.
9. Godikov K.S. O'quvchilar fiziologiyasi va gigiyenasi T.O'kituvchi 2011 yil.
10. Axborot texnologiyalari. O'quv qo'llanma / M. Aripov; red. Sh. Mansurov. - T. : Noshir, 2019. - 368 b.