

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT O‘ZBEK TILI VA  
ADABIYOTI UNIVERSITETI**

**O‘ZBEK TIL VA ADABIYOTINI O‘QITISH FAKULTETI**

**IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLAR KAFEDRASI**

**JISMONIY TARBIYA VA GIGIENA  
FANI**

**O‘QITUVCHI SILLABUSI**

**Tuzuvchi:** Alimbaeva R, Hoshimov.N

<b>Fan/modul kodi</b>	<b>O‘quv yili</b> 2020-2021	<b>Semestr</b> 1 (kuzgi)	<b>ECTS - Kreditlar</b> 3	
<b>1 semestr - Kredit</b> 3	<b>Ta‘lim tili</b> O‘zbek		<b>Haftadagi dars soatlari</b> 3	
<b>Fan darajasi</b> Yuqori darajadagi fan - 200	<b>Fan/modul turi</b> Tanlov		<b>Modul rahbari</b> Alimbaeva R, Hoshimov.N roziyaalimboeva@mail.ru, nozimjonhoshimov@mail.ru	
<b>Universitet kam‘usi</b> 3-blok	<b>Hafta kunlari</b>		<b>Vaqt</b> Kunning birinchi yarmida	
	<b>Fanning nomi</b>	<b>Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)</b>	<b>Mustaqil ta‘lim (soat)</b>	<b>Jami yuklama (soat)</b>
	Jismoniy tarbiya va gigiena	<i>1-semestr</i> <b>45</b>	<i>1-semestr</i> <b>60</b>	<i>1-semestr</i> <b>105</b>
<b>1-semestr</b>	Modul 1 Ma‘ruza	15	20	35
	Modul 2 Amaliy mashg‘ulot	30	25	55
	<b>JAMI</b>	45	45	90

**Fanning tavsifi**

Bugungi kunda barcha yo‘nalishlar bo‘yicha bakalavrlar tayyorlash tizimida, o‘quv rejalari va namunaviy dasturlarni davlat standartiga mos qo‘yish zarurati tug‘ildi. Shu bilan birga xalqaro ta‘lim berish standartlarini qo‘llash, ajdodlarimizning boy milliy meroslarini shu jarayonga jalb qilish kerak bo‘ldi. Tavsiya etilayotgan ushbu dastur ana shu maqsadlarni ko‘zda tutadi.

**Fanning ‘redmeti va mazmuni:** Jismoniy tarbiya va gigiyena fani organizmning individual rivojlanish jarayonida funksiyalar evolyutsiyasini kuzatib boradi, fiziologik jarayonlarni o‘zaro munosabatlari va ular o‘rtasida bog‘lanish sabablarini aniqlab beradi. Shu bilan birga yuksak darajada tuzilgan materiya, ya‘ni bosh miya ‘o‘stlog‘ining organlar va umuman butun organizm faoliyatida yetakchi rol o‘ynashini tushunib olishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va gigiyena fani barcha bakalavriat yo‘nalishlari bo‘yicha ta‘lim

olayotgan talabalarga mo'ljallangan bo'lib, o'quv rejasiga muvofiq o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'rta maktab va akademik litseylarda o'qitiladigan biologiya, genetika, ekologiya, odam va uning salomatligi fanlaridan umumiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

### **Fan mohiyati**

fanini o'qitishdan maqsad–talabalarga odam organizmining tuzilishi, organlarni ontogenez davomida takomilashishini, a'zolarining fiziologiyasini, yoshlar organizmining o'sish va rivojlanishiga ta'sir qiladigan omillar va 'atologik o'zgarishlarni o'rgatishdan iborat. Bu fanlarni o'qitish davomida talabalar organlar sistemasi, ularning tuzilishi, fiziologiyasi va kasalliklarni oldini olish maqsadida gigiyenasi to'g'risida bilimga ega bo'ladilar.

### **Fan natijasi**

Fanni o'zlashtirish natijasida quyidagi kom'etensiyalar shakllanadi:

- organizmning bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, organlar sistemasi fiziologiyasini va gigiyenasini organizmning bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, yoshlik davrlari va ularning tasnifini bilishi;
- ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonini gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etish, bolalar va o'smirlarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, ular sog'ligiga ta'sir ko'rsatuvchi zararli va foydali odatlarni aniqlash;
- atlas, jadvallardagi rasmlarni taniy olishi, fiziologik jarayonlarni izohlash, ko'krak va qorin sohasidagi organlarni ajrata olish, organlarda kechayotgan fiziologik holatlarni izohlay olishi, bolalar va o'smirlarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, ular sog'lig'iga ta'sir ko'rsatuvchi zararli, foydali odatlarni aniqlash va organizmda uchraydigan 'atologik o'zgarishlar haqida ma'lumotlarga va gigiyenik ko'nikmalarga ega bo'lishi;

Talaba bolalar va o'smir organizmi tizimlari hamda ularning gigiyenasi, ta'lim muassasasi maydoni, jihozlari, dars va dars jadvallarini bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishini gigiyenik va fiziologik jihatdan baholash odam organizmi a'zolar sistemasining ishlashi va uning markaziy nerv sistemasi tomonidan boshqarilishi, mashq qilishning organizm muskul va tayanch-harakat sistemasi rivojlanishiga ta'siri, jismoniy mashqning odam salomatligiga ta'siri, a'zoldagi fiziologik o'zgarishlar, har bir yoshga qo'yilgan gigiyenik talablar bo'yicha malakalarga ega bo'lishi lozim.

### **Baholash mezonlari**

O‘zbekiston Res‘ublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2018-yil 9- avgustdagi 19-2018-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan, O‘zbekiston Res‘ublikasi Adliya vazirligidan 2018-yil 26-sentabrdagi 3069-son bilan ro‘yxatdan o‘tkazilgan “Oliy ta‘lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to‘g‘risidagi” nizomga muvofiq ishlab chiqildi. Baholash ON, YaN dan iborat.

#### **A. Baholash**

1) Oraliq nazorat – 40 %, o‘z ichiga:

– Seminarlarda faol ishtiroki – 5%;

– O‘quv-mashg‘ulot (to‘shiriqlarni bajarishi) – 5%;

– mavzular yuzasidan (test asosida javob berish) – 30%;

2) yakuniy nazorat (test asosida javob berish) – 60%.

#### **B. Baholash**

<b>Baholash usullari</b>	<b>Og‘zaki so‘rov, taqdimotlar, yozma to‘shiriqlar</b>
Fan bo‘yicha talabalar bilimini nazorat qilish va baholash	<p>Nazorat shakllari</p> <p>Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda so‘rovlar, og‘zaki savol-javob, yozma ish, taqdimotlar ko‘rinishida o‘tkazilishi mumkin.</p> <p>Mustaqil fikrlash va tanqidiy mulohazani o‘zida ifodalagan mukammal ish bajarilishi ko‘zda tutiladi. Qo‘yilgan masalalar talaba tomonidan tegishli metodologiya, uslub va ma‘lumot manbalaridan foydalangan holda, ishonchli dalillar asosida ochib berilishiga qaratiladi. Mulohazalarni yetarli darajada rivojlantirish, analitik fikr yuritishga o‘rgatiladi.</p>
5 (A)  100-86	<p>Ish yetarli darajada mustaqil va tanqidiy fikr-mulohazalarni, analiz va sintez qilish qobiliyatini, mantiqiy izchillikni, qator manbalardan foydalanilib keng mushohada yuritishni hamda mavzuni mukammal tushunishni namoyon etadi. Shuningdek, ish juda yaxshi tadqiq qilinib, javobda asosli mulohazalar bildirilgan bo‘ladi. Ushbu ish original va talqin mohirona olib borilganligi, tadqiqot tanqidiy tahlil va tanqidiy baholash orqali zarur tadqiqot metodologiyasi, uslublari va manbalaridan foydalanilgan holda yondashilganligi bilan ajralib turadi. Ish yuqori ta‘lim standartlari asosida yozilgan bo‘lib, biroz tahrir qilish orqali mukammal darajaga yetkazilishi mumkin.</p>
4 (B)  85-71	<p>Ish mavzuning aniq anglanganligi va tadqiqot sohasidagi munozaralarda tanqidiy ishtirok etish imkoniyatini ifoda etib, malakali va metodologik xususiyatga ega. Tadqiqot masalalari aniq ko‘rsatib o‘tilgan va javob berilgan. Asosiy mulohazalar aniq, misollar hamda asoslar o‘rinli qo‘llanilgan. Ish “A” darajadagi ishlarga qaraganda ‘astroq sifatda va unchalik original emas. Ishda fikrlar yaxshi</p>

	tartibda keltirilgan, bayon aniq hamda mantiqan izchil, kirish va xulosa qismlari ravon ifodalangan. Manbalardan yuqori darajadagi ishlardek tizimli yondashilmagan bo'lsa-da, o'rinli qo'llanilgan. Ish "A" darajadagi ishlar kabi izchil bo'lmasa-da, tahliliy qobiliyatni namoyon etadi. Ushbu ish yaxshi ta'lim standartlarini o'zida ifodalagan holda jiddiy grammatik va sintaktik xatolardan holi ravishda yozilgan.
3 (C)  70-56	Ishda ishonchli talqin va asoslar keltirishda xatolarga yo'l qo'yilgan. Savolga qisman javob berilgan. Ish asosan bayoniy tarzda (tahlildan holi) ifodalangan. Mantiqiy bog'lash yetarli darajada emas. Ba'zi xulosalar xato keltirilgan. Ushbu darajadagi ishlar muammo mavzusini bazaviy anglashni va bilimni qo'llash bo'yicha ma'lum ko'nikmalarni namoyon etadi. Manbalar ko'rsatilmagan yoki to'g'ri ko'rsatilmagan yoxud yetarli darajada ko'rsatilmagan. Ushbu ish qoniqarli talablar asosida, biroq bir qancha grammatik va sintaktik xatolarga yo'l qo'yilgan holda yozilgan.
2 (D)  55-49	Talabga javob bermaydi (nazoratdan o'tmagan).  Ishning katta qismida mavzudan chetga chiqilgan, markaziy fikr mavjud emas, manbalar va havolalardan noizchil yoki yetarli darajada foydalanilmagan hamda grammatik va sintaktik xatolarga takror-takror yo'l qo'yilgan. Mulohazalarni bazo'r fahmlash mumkin, juda yomon tartib berilgan, fikrlarni anglab olish mushkul yoki anglashning imkoni yo'q. Ish mavjud g'oyalarni tanqidiy fikrlashsiz takrorlaydi. Ish ko'lab isbotlanmagan qarashlar va bayonotlarni o'z ichiga olib, dalillar keltirilmagan yoki asossiz va cheklangan.

#### **Ta'lim berish va o'qitish metodlari**

- interfaol o'quv texnologiyalaridan foydalanish (kichik guruhlarda ishlash; deklamatsiya, konferensiyalar, taqdimotlar);
- Ko'rgazmali materiallar va axborotlar, Power Point taqdimotlaridan foydalanish;
- reytinglar va kumulyativ boshqaruv tizimidan foydalanish.

#### **Kalit so'zlari**

jismoniy tayyorgarlik, turgan joydan, uzunlikka sakrash, metr, masofa, yugurish, soniya, tayanib yotgan holatda, qo'lni bukib, yozish, marta, maxsus, mashqlar, sport, o'yinlar, texnika, taktika, basketbol, futbol, voleybol.

#### **Ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar**

<b>№</b>	<b>Ma'ruza mavzulari</b>	<b>soat</b>
1.	Yoshlik davrlarining morfologik va fiziologik xususiyatlari	2
2.	Irsiyat va irsiy kasalliklari.	2
3.	Nerv tizimining ahamiyati va gigiyenasi.	2
4.	Oliy nerv faoliyatining ti'lari.	2

5.	Bolalarda nevroz kasalliklari va ularni oldini olish.	2
6.	Uyqu, tush ko'rish va gipnoz, uyqu gigiyenasi.	2
7.	Talim-tarbiya gigiyenasi qanday masalalarni o'z ichiga oladi?	2
8.	Kun tartibi va uning ahamiyati.	1
	<b>Jami</b>	15
<b>№</b>	<b>Amaliy mashg'ulotlar mavzulari</b>	<b>soat</b>
1.	Jismoniy tarbiya va gigiyena fani tushunchasi, uning vazifalari. Mavzuning metodologik asoslari va fan sifatida.	2
2.	Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), 60 metr masofaga yugurish (soniya), tayanib yotgan holatda qo'lni bukib yozish. (marta)	2
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, o'yin texnikasi va taktikasi (basketbol, voleybol, futbol). Turgan joydan uzunlikka sakrash.	2
4.	Past start texnikasi, maxsus yugurish mashqlari, sport o'yinlarini texnika va taktikasi (basketbol, futbol, voleybol). 60 metr masofaga yugurish (soniya).	2
5.	Baland start texnikasi. Jismoniy sifatlari (kuchlilik, chidamlilik)ni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport o'yinlarini texnika va texnikasi (basketbol, futbol, voleybol). Kross (daqiq, soniya).	2
6.	Kuchlilikni, chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Harakatli o'yinlar.	2
7.	Kuchlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Harakatli o'yinlar gimnastik elementlari bilan. Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish.	2
8.	Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish.	
9.	Kuchlilikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport o'yinlari texnika va texnikasi (basketbol, futbol, voleybol).	2
10.	Yotgan holda gavda ko'tarish. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish.	2
11.	Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish. MAJT	2
12.	Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash.	2
13.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm).	2
14.	60 metr masofaga yugurish (soniya).	2
15.	Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta).	2
	<b>Jami</b>	30

### Fan bo'yicha savollar to'plami

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy rivojlanishi deganda nimani tushunasiz?
2. Qisqa masofalarga yuguruvchilarda chidamliligini oshirishda yurak qisqarish soni nechta boiishi kerak?
3. Sportchining qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natijaga erishishda qaysi mushat tolalarining kuchiga bogiiq?
4. Sportchida kuch chidamliligini oshiish uchun qoilanadigan mashqlami saralang.
5. Qaysi olim tezlik-kuch tayyorgarligi test mashqlarining tezkor yugurish bilan korrelyatsion bogiiqligi aniqlangan? 113
6. Qisqa masofaga yuguruvchilarda pastki startdan yugurishdagi ko'rsatkichlarini bilasizmi?
7. Kuch tavgariigi ...?
8. Sport mashg'ulotining asosiy usui nima?
9. Qisqa masofalarga yuguruvchilar tayyorgarligining asosiy vositasi nima?
10. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning nomaxsus mashqlami bajarishi orqali nima erishiladi?
11. S'ortchiga birinchi yordam ko'rsatish deganda nimani tushunasiz?
12. Birinchi yordamni kim ko'rsatishi mumkin?
13. Birinchi yordam vaqtida muzdan foydalanish nima uchun kerak?

14. Qisqa masofalarga yugurishda sportchi nima sabab jarohat olishi mumkin?
15. Qisqa masofalarga yuguruvchilarda yengil atletika turining o'ziga xos jihatlari nimada?
16. Davlatimizning yosh avlodni tarbiyalash va sog'lig'ini himoya qilish yo'lida olib borayotgan ishlari.
17. Yoshlik davrlarining morfologik va fiziologik xususiyatlari Irsiyat va irsiy kasalliklari.
18. Nerv tizimining ahamiyati va gigiyenasi.
19. Oliy nerv faoliyatining ti'lari. Bolalarda nevroz kasalliklari va ularni oldini olish.
20. Uyqu, tush korish va gi'noz, uyqu gigiyenasi.
21. Talim-tarbiya gigiyenasi qanday masalalarni o'z ichiga oladi.
22. Kun tartibi va uning ahamiyati.
23. Ichki sekretsiya bezlarining yosh xususiyati va endokrin kasalliklar.
24. Organizmdagi suyaklarning tuzilishi, ularning yosh xususiyatlari va xillari.
25. Bolalarda qaddi-qomatning shakllanishi va kamchiliklari.
26. Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar.
27. Ovqat hazm qilishning yosh xususiyatlari.
28. Ovqatlanish gigiyenasi.
29. Qon aylanish tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.
30. Nafas tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.
31. Organizmni chiniqtirish usullari.
32. Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar.
33. Vitaminlar va ularni organizm uchun ahamiyati va xususiyatlari.

#### **Fan doirasida tavsiya qilinadigan asosiy manbalar:**

##### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati**

###### **Asosiy adabiyotlar**

1. A. Abdullaev, SH. Xankeldiev "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati". Darslik. Toshkent-2005. O'zDJTI-nashriyoti matbaa bo'limi.
2. R. Qudratov "Engil atletika". Darslik. Toshkent-2012. Noshir-nashriyoti.
3. SH. X. Isroilov, Z. R. Nurimov "S'ort va harakatli o'yinlar". Darslik. Toshkent-2017. "Sano-standart"- nashriyoti.
4. N. T. T'yxtaboev, K. SHokirjonova, I. R. Soliev "Qisqa masofalarga yugurish usuliyati". O'quv qo'llanma. Toshkent-2017. "Barkamol faiz media"-nashriyoti.
5. S. X. Ari'ova. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. Fan va texnologiyalar. 2010. T. O'quv qo'llanma.
6. K. Almatov. Ulg'ayish fiziologiyasi. M. Ulug'bek nomidagi bosmaxona. T. 2004. O'quv qo'llanma.
7. Sodiqov. Q., Ari'ova. S. X., Shaxmurova G. A. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi Yangi asr avlodi. 2009. O'quv qo'llanma
8. A. G' Ahmedov. Odam anatomiyasi. (to'g'rilangan va qayta ishlangan II nashr). "Iqtisod-moliya" nashriyoti. Toshkent 2007. Darslik.

###### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. Eshnazarov J. Jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish. Darslik.- T.: 2008
2. Maxkamdjonov K. M. S'ort bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. Darslik.- T.: 2008
3. Qosimova R. A. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. - T.: 2008
4. Active schools. Kori ki te Kura. Games s'ort New Zealand 2012 year.
5. Edwards M. A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.
6. Teri Clemens, Jenny McDowell. Volleyball. Human Kinetics – 2012.
7. Brad McStravick. Athletics. London, The Royal Navy, 1999.

8. F.Miraxmedov, Q. Arzibayev. Basketbol. Uslubiy qo'llanma. T.: "NAVRO'Z" nashriyoti. 2017.
9. F.Miraxmedov, A.Ibragimov. Voleybol. Uslubiy qo'llanma. TD'U 2017.
10. U.Radja'ov, Q. Arzibayev. Qo'l to'ri. Uslubiy qo'llanma. T.: "NAVRO'Z" nashriyoti. 2017.
11. U.Radja'ov, J. Esh'ulatov. Futbol. Uslubiy qo'llanma. TD'U 2017.
12. M.N. Ismoilov "Bolalar va o'smirlar gigienasi", 1994 y. "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" davlat ilmiy nashriyoti. T. (INV-9201)
13. Q.Sodiqov "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish" o'quv qo'llanma. 2007. (INV-011463)
14. E.Maxmudov "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" T.O'qituvchi 1994 y. INV-13.51075.3.M 37, U-2282
15. David 'attison "The Right Start to a Healthy Life" Belgium 2012.
16. Adolf Faller., Michael Schuenke-The Human Body - "An Introduction to Structure and Function" ThiemeStuttgart · New Yorkhtt': //www.bestmedbook.com/2004

#### **Axborot manbalari**

1. [www.td'u.uz](http://www.td'u.uz)
2. [www.edagog.uz](http://www.edagog.uz)
3. [www.physiology.ru/handbooks.html](http://www.physiology.ru/handbooks.html)
4. [www.curator.ru/e-books/b22.html](http://www.curator.ru/e-books/b22.html)
5. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
6. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
7. [www.s'ort.uz](http://www.s'ort.uz)

#### **O'qituvchining kontakt ma'lumotlari**

+99894 6287514 [@mail.ru](mailto:)

+99893 567 6668 [@mail.ru](mailto:)

#### **O'qituvchi bilan haftalik konsultatsiya vaqti**

Chorshanba / Juma