

51.21
А-89



Д.Т.АТАБАЕВА, В.Б.ФАЙЗИЕВ

ЖАС ФИЗИОЛОГИЯСЫ МЕН ГИГИЕНАСЫ

51.21
А-89



Д.Т.АТАБАЕВА, В.Б.ФАЙЗИЕВ

ЖАС ФИЗИОЛОГИЯСЫ МЕН ГИГИЕНАСЫ

51.21.

А-89.

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖОҒАРИ ЖӘНЕ ОРТА АРНАУЛЫ
БІЛІМ МИНСТРЛІГІ

ТАШКЕНТ ОБЛЫСИ
ШЫРШЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК
ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТЫ

Д.Т.АТАБАЕВА., В.Б.ФАЙЗИЕВ

ЖАС ФИЗИОЛОГИЯСИ МЕН ГИГИЕНАСЫ

Пәнінен оқу қолданба

-4556-

TOSHKENT
«ISHONCHLI HAMKOR» 4-FILIALI
2021

TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI

ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXBOS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Құрастырушылар:

Атабаева Д.Т. – ТОШМПИ Биология кафедрасының оқытушысы.

Файзиов В.Б. – ТОШМПИ Биология кафедрасының меңгерушісі, биология ғылымдарының кандидаты, доцент.

Пікір жазғандар:

А.К. Эшкуватов – ГүлДУ биология ғылымдары бойынша философия ғылымдарының докторы.

Л.Н. Эгамбердиева – ТОШМПИ Биология кафедрасы биология ғылымдарының кандидаты, доцент.

Жас физиологиясы және гигиенасы пәнінен өтілетін тақырыптар үшін оқулық педагогика жоғары оқу орындарының 5111300- Қазақ тілі және әдебиеті, 5111700- Бастауыш білім және спорт тәрбиелік жұмыс білім жүйесінің оқу жоспарында “Жас физиологиясы мен гигиенасы” пәндерінен оқу бағдарламасында белгіленген тақырыптарды өту үшін, сонымен қатар, жас физиология саласында қазақ тілінде зерттеулер алып баратын зерттеушілер үшін дайындалған.

Өзбекстан Республикасы Жоғары және орта арнаулы білім министрлігінің 2021 жыл «31» майдағы «237» - санды бұйрығына негізделген.

ISBN 978-9943-7476-5-4

КІРІСПЕ

Физиология - организмнің барлық құрылымдық дәрежесінде жүріп жататын жасушалардың, ұлпалардың, мүшелердің, мүшелер жүйесінің қызметі немесе тіршілік әрекеті жөніндегі ғылым.

Жас физиологиясы мен гигиенасы пәні студенттерге, болашақ мұғалімдерге өсіп келе жатқан, организмдердің өсуі және дамуы, балалардың жас ерекшеліктері, оның сыртқы ортамен байланысы, балаларда кездесетін түрлі аурулар мен олардың алдын алу жолдарын үйретуде, білімге ие болуында үлкен рөл атқарады.

Жас физиологиясының түйінді бағыты мұғалімдердің қызметінде маңызы зор физиологиялық ғылымның теориялық материалдарына аударылған. Ондай мәселелердің қатарына, ең алдымен балалар мен жас өспірімдердің жоғары нерв әрекетінің заңдылықтарын және олардың нерв системасының функциялық ерекшеліктерін жатқызуға болады.

Балалар мен жасөспірімдер организмінде, мүшелерінің құрылысы мен қызметінде, ересек адамдармен салыстырғанда ерекшеліктер бар, себебі балалар өмірінің әр түрлі кезеңдері көп өзгереді. Балалардың жас кезеңдеріне тәуелді морфологиялық және физиологиялық ерекшеліктерді білу, оны тәрбие жұмыстарына тиімді пайдалану - әр мектеп маманының міндеті. Әрбір адам білім алуы, өнер үйренуі, спортпен айналысуы, туған жері мен елінің өркендеуі жолында қызмет етуі үшін, дені сау болуы керек. “Адам үшін бірінші бақыт - оның денсаулығы, екінші - сұлулық”, - деген Аристотель. Денсаулық адамның психикалық күйіне және оның басқалармен қатынасына да әсер етеді. Сондықтан денсаулық әрбір адамға тарту етілген жоғары игілік, адамның бақытты және белсенді өмір сүруі мен кемелдікке жетуінің негізгі шарты болып саналады. Ал халықтың салауаттылығы Отан байлығы болып табылады. Сондықтан Республикамызда халқтың ден - саулығын сақтау мақсатында бір талай Заңдар қабылданған.

Азаматтардың репродуктивті денсаулығын сақтау туралы Өзбекстан Республикасының 2019 жылғы 11 наурыздағы ORQ-528 Заңы. Бұл заңның мақсаты азаматтардың репродуктивті денсау-

лығы саласындағы қатынастарды реттеу болып табылады.

Өзбекстан Республикасы Президентінің 19.04.2019 жыл ПҚ-4295 «2019-2021 жылдары Республика халқына эндокринологиялық көмекті көрсетуді жақсарту жөніндегі ұлттық бағдарламаны бекіту туралы» шешім қабылданды.

Балалар және жас өспірімдер физиологиясының негізгі үйренілетін объекті дамып келе жатқан жас организм. Сондықтан, педагогтар тәлім-тәрбие жұмыстарын жас физиологиясы мәліметтеріне негізделген тәрізде алып бару негізгі маңызға ие.

Жоғарыдағыларды есепке алып педагогикалық ЖОО-ның 5111300- қазақ тілі және әдебиеті, 5111700- Бастауыш білім және спорт тәрбиелік жұмыс оқу жоспарында “Жас физиологиясы мен гигиенасы” пәндерінен оқу жоспарына енгізілген бағдарламасында белгіленген тақырыптарды өту үшін, сонымен қатар, жас физиология саласында қазақ тілінде зерттеулер алып баратын зерттеушілер үшін дайындалған. Жас физиология мен гигиенасы пәнінен, лекцияларды өтуде бүгінге дейін қазақ тілінде оқу әдебиеттің жоқтығы студенттерге бірқатар қиындықтар туғызды. Бұл мәселе осы курс үшін қазақ тіліндегі оқу әдебиеттерін дайындауды қажет етеді. Сондықтан, бұл дайындалған оқулық қысқа мерзімде дайындалған және оқушылардың білімін тереңдету үшін маңызды.

Бұл оқулық қазақ тілінде білім алушы студенттерге арналған және лекцияда қамтылған барлық тақырыптардан тұрады. Оқулықта адам ағзасының құрылымы, мүшелердің физиологиясымен атқаратын қызметі, жас ерешеліктері, түрлі аурулар мен олардың алдын алу жолдары және гигиенасы туралы мәліметтер бар. Осы оқулықты дайындаудың қазіргі тенденцияларына сүйене отырып, Артиков Х. “Жас физиологиясы мен гигиенасы” оқулық (Самарқанд 2010) , Раджамуродов Б.М., Бозоров, А.И., Ражабов., Д.Г. Хайитов “Жас физиологиясы және гигиенасы” пәнінен студенттеріне арналған оқулық (Ташкент “Таффакур бустони”-2013), Содиқов Қ.С “Ўқувчилар физиологияси ва гиgienаси”(Тошкент: “Ўқитувчи”, 1992) сияқты бір қатар дайындалған оқулық және басылымдардан пайдаланылды.

Курсты оқып болған соң төмендегідей деректер игересіздер:

1) балалар мен жас өспірімдердің анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктерін;

2) өсу мен дамудың биологиялық заңдылықтары туралы дұрыс түсінік қалыптастыру;

3) оқыту және тәрбиелеу жұмысында маңызды орын алатын шартты рефлекстердің негізімен таныстыру;

4) балалар мен жас өспірімдерге қойылатын гигиеналық талаптарды және аурудың алдын алу шараларын үйрету.

Жас физиология және гигиена ғылымын зерттеу нәтижесінде келесі мәліметтерге ие боласыздар: нәрестелер мен жас өспірімдердің денесінің дұрыс өсіп дамуын, ақыл-ойының жетілуін қамтамасыз етіп, оған қажетті жағдайларды ұсыну арқылы, түрлі аурулардың алдын-ала білуге, еңбек қабілеттің күшейтіп, денешынықтыру жолдарын, күн кестесі мен түрлі еңбек кестелерін бала организмне тиімді түрлерін анықтай отырып, жастарды тәрбиелеуде теориялық білімдерден пайдалана аласыз.

Пәнді оқу кезінде генетика пәні тұрғысында мәліметтерге ие болу арқылы балаларда кездесетін генетик аурулар және олардың келіп шығу жолдарыны үйреніп, ұрпақ қуалаушы аурулардың алдыны алу жолдары жайлы түсінікке ие боласыз.

Бала организмі үлкен адамның қалпы емес, оның көлемі, физиологиялық қасиеттері және сыртқы ортаға бейімделуімен ажыралады.

Соның үшін жас физиология пәні барлық факультеттерде оқытылуы қажет.