

NORBOEVA U.T., USMONOVA G.I., ODILOVA M.O.

**YOSH FIZIOLOGIYA VA GIGIYENA**  
**(amaliy mashg'ulotlar)**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**NORBOEVA U.T., USMONOVA G.I., ODILOVA M.O.**

**YOSH FIZIOLOGIYA VA GIGIYENA  
(amaliy mashg'ulotlar)**

*Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan oliy o'quv yurtlarining  
barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma  
sifatida tavsiya etilgan*

**"KAMOLOT" NASHRIYOTI  
BUXORO – 2022**



UDK: 612:3  
BBK: 51.230  
N 27

Norboyeva U, Usmonova G, Odilova M. Yosh fiziologiya va gigiyena (bakalavriat bosqichi talabalari uchun o'quv qo'llanma) - Buxoro, "BUXORO DETERMINANTI" MCHJning Kamolot nashriyoti. 2022 - y., 148 bet.

Bugungi kunda yosh avlodni yuksak ma'naviy fazilatlarga boy, milliy ongi yuqori darajada taraqqiy etgan, Vatan, xalq va istiqloq taqdiri uchun faol kurashuvchi, komil inson qilib tarbiyalashda "Yosh fiziologiyasi va gigiyena" fanining o'qitilishi katta ahamiyatga egadir.

Buning uchun, birinchi navbatda, o'qituvchi ta'lim - tarbiya jarayoni oldiga qo'yilgan talablar, ta'limni tashkil etish va boshqarish tamoyillari hamda yo'llari, o'quvchini aqliy va jismoniy jihatdan rivojlantirish usullari, u bilan hamkorlik qilish, uni o'qishga, o'rganishga yo'naltirish, talaba shaxsiy faoliyatini to'g'ri tashkil etish, o'quv muassasasida ijodiy, ishchan muhitni vujudga keltirish, talaba faoliyatini aniq va to'g'ri baholash metodlari bilan qurollangan bo'ishi kerak. Mazkur "Yosh fiziologiya va gigiyena" fanidan tayyorlangan o'quv qo'llanma shu maqsadga qaratilgan bo'lib, bakalavriat bosqichi barcha ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

**Taqrizchilar:** A.E.Xolliyev, biologiya fanlari doktori, professor  
I.SH.Sodiqov, biologiya fanlari nomzodi, dotsent

ISBN: 978-9943-8334-7-0

*Ushbu o'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022 yil "19" iyuldagi "233" -sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berildi.*



© "KAMOLOT" NASHRIYOTI  
©NORBOEVA U.T.  
©USMONOVA G.I.  
© ODILOVA M.O.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b>	<b>7</b>
<b>1-Mavzu. Somatometrik ko'rsatkichlarini aniqlash</b>	
Somatometriya	8
Somatoskopiya	10
Fiziometriya	16
<b>2-Mavzu. Orqa miya fellekslarini o'rganish</b>	<b>21</b>
Baqada orqa miya reflekslari	25
Odamdagi proprioretseptiv reflekslar	27
<b>3-Mavzu. Faol diqqat, ixtiyoriy harakat tezligi, aqliy ishchanlik qobiliyatini aniqlash</b>	<b>29</b>
Ixtiyoriy xarakat tezligini aniqlash	30
Odamda qisqa muddatli eshitish xotirasi hajmini aniqlash	32
Ixtiyoriy diqqatning barqarorligini va ko'chiruvchanligini aniqlash	33
Faol diqqatni aniqlash	35
Aqliy ishchanlik qobiliyatini aniqlash	37
<b>4-Mavzu. Jismoniy yuklamaning yurak-qon tomir va nafas tizimi faoliyatiga ta'sirini o'rganish</b>	<b>40</b>
Arterial pulsni aniqlash	41
Qon bosimini aniqlash	44
<b>5-Mavzu. Ko'rish analizatori fiziologiyasi ko'rish o'tkirligi va ko'rish maydonini aniqlash</b>	<b>48</b>
Golovin jadvali yordamida ko'rish o'tkirligini aniqlash	49
Ko'rish maydonini aniqlash	55
<b>6-Mavzu. Ovqat ratsionini tuzish prinsiplari</b>	<b>59</b>
Ovqatlanish rejimi va tarkibi	62
Sutkalik ovqat ratsionini tuzish	67
<b>7-Mavzu. Sinf xonasining yoritilishi, isitilishi va ventilyasiyasini gigienik baholash</b>	<b>72</b>
Tabiiy yoritilishni gigienik baholash	73
Sun'iy yorug'likni gigienik baholash	74
Sinf xonalarining isitilishini gigienik baholash	76
Sinf xonasining jihozlanishini gigienik baholash	76
Informatika xonalariga qo'yiladigan gigiyenik talablar	80
O'quv laboratoriya xonalarini gigiyenik baholash	84
Untaxonalarni gigiyenik baholash	90



Sport zallariga qo'yiladigan gigiyenik talablar	92
<b>8-Mavzu. Ta'lim-tarbiya gigienasi. Darsni gigienik tomondan baholash</b>	<b>96</b>
Maktabda o'quvchilarning dars rejimini tuzish	97
O'quvchilarning kun tartibi gigienik baholash	98
Oliy nerv faoliyati tipini aniqlash	100
Temperament xususiyatlarini aniqlash	101
Temperament turini aniqlash – Ayzenk usuli	110
<b>Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan testlar</b>	<b>116</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati</b>	<b>145</b>

## KIRISH

Yosh fiziologiyasi va gigiyena fani tibbiyot fanlari bo'lmish odam anatomiyasi, fiziologiyasi va umumiy gigiyena fanlarining asosiy tarmog'i hisoblanadi. Fiziologiya fani biologiya fanlarining muhim tarmoqlaridan bo'lib, organizm, undagi a'zolar, to'qimalar hujayralar va hujayra strukturasi elementlarining funksiyalarini tashqi muhitga bog'lab, har tomonlama chuqur o'rganadi.

Fiziologiya so'zi grekcha so'z bo'lib, «tabiat va bilim» degan ma'noni anglatadi. Fiziologiya anatomiya fani bilan chambarchas bog'liqdir, chunki anatomiya a'zolarining tuzilishini ularning vazifasiga bog'liq holda shakllanib borishini o'rgansa, fiziologiya fani organlar va organizm hayoti, jarayonlarini o'rganish bilan shug'ullanadi. Fiziologiya fani hamisha fizika, kunyo qonunlariga tayanadi, organizm va har bir hujayra faoliyati fizik va kimyoviy jarayonlar asosida sodir bo'ladi. Fiziologiya ko'p tarmoqli fan bo'lib, mehnat fiziologiyasi, jismoniy tarbiya fiziologiyasi, ovqatlanish fiziologiyasi, yosh fiziologiyasi va boshqa sohalarni o'z ichiga oladi. Yosh fiziologiyasi turli yoshdagi organizmlarning rivojlanish jarayonida organlar tizimi va butun organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni o'ziga xos yosh xususiyatlarini o'rganadi. Bola organizmi katta odam organizmidan tubdan farq qiladi. Demak, bola organizmi faqat katta odam qolipi bo'lmay, balki hajmi, fiziologik xususiyatlari va tashqi muhitga moslashishi bilan farq qiladi. Bolalar va o'smirlar fiziologiyasining asosiy o'rganadigan ob'ekti rivojlanib kelayotgan yosh organizmdir. Binobarin, pedagoglar ta'lim tarbiya ishlarini yosh fiziologiyasi ma'lumotlariga asoslangan holda olib borishlari muhim ahamiyatga ega. Maktab, litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya, mehnat darslarida, ijtimoiy - foydali mehnatda, sog'lomlashtirish ishlarida bolalar va o'smirlarning anatomo-fiziologik xususiyatlari albatta hisobga olinishi kerak.

O'sib rivojlanib kelayotgan organizm salomatligini, jismoniy va aqliy qobiliyatini baholash, sog'lom hayot kechirish asoslarini aniqlash yosh fiziologiyasi ilmi yutuqlariga bog'liq. Shuning uchun yosh fiziologiyasi ilmi ijtimoiy ahamiyatga egadir. Gigiyena fani grekcha so'z bo'lib, foydali degan ma'noni bildiradi. U tashqi muhit omillarining (kimyoviy, fizikaviy, ijtimoiy va hokazo) inson salomatligiga ta'sirini o'rganadigan va olingan ma'lumotlarga tayangan holda



**NORBOEVA U.T., USMONOVA G.I., ODILOVA M.O.**

**YOSH FIZIOLOGIYA VA GIGIYENA**  
(amaliy mashg'ulotlar)

**Muharrir:** L. Olimov  
**Tex.muharrir:** E. Eshov  
**Musahhah:** M.Shodiyeva  
**Badiiy rahbar:** M.Sattorov

Nashriyot litsenziyasi № 022853. 08.03.2022.

Original maketdan bosishga ruxsat etildi: 12.09.2022. Bichimi 60x84.

Kegli 16 shponli. "Times New Roman" garniture 1/16.

Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog'ozi.

Bosma tabog'i 9.25 Adadi 20. Buyurtma №.58



**"BUXORO DETERMINANTI" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.**  
Buxoro shahar Namozgoh ko'chasi 24 uy  
Tel.: + 998 98 778 47 27

# O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022 yil "19" iyul dagi "233" -sonli buyrug'iga asosan

*U.T.Norboyeva, G.I.Usmonova, M.O.Odilova*

*(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)*

*Barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun*

*(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))*

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

*Yosh fiziologiya va gigiyena (amaliy mashg'ulotlar)*

*(o'quv darsligining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)*

*nomli o'quv qo'llanmasi*

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.

Vazir

A. Toshkulov

*(imzo)*

Ro'yxatga olish raqami

233-1171

