

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI  
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI  
ATROF MUHIT GIGIYENASI KAFEDRASI**

**AMALIY MASHG'ULOTDA TA'LIM TEXNOLOGIYASI MODELI**

# **ASOSON JISMONIY MEHNAT BAJARGANDA ORGANIZM HOLATINI FUNKSIONAL BAHOLASH**

O'qituvchilar, tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi  
fakulteti talabalari uchun o'quv uslubiy qo'llanma



Toshkent-2023



**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI**  
**MARKAZIY-USLUBIY KENGASH YIG'ILISHINING**  
**BAYONNOMASIDAN KO'CHIRMA**

№ 9

16.05.2023-yil

**Rais:** O'quv ishlari bo'yicha prorektor, professor Boymuradov Sh.A.  
**A'zolari:** Azizova F.L., Ismailova G.A., Xalmatova B.T., Salomova F.L.,  
Xamrayev A.A., Imamov A.A., Azizova F.X., Miraxmedova X.T., Biholov  
E.N., Aliyev S.I., Nurullayeva N.M., Usmanov R.J., Iskandarova G.T.,  
Norqulov S.D., Xasanova M.A., Kuzmina G.V., Avezova G.S.

**Kun tartibi:**

Turli masalalar: O'quv, o'quv-uslubiy qo'llanmalar va ochiq ma'ruzalar muhokamasi.

**Tinglandi:** Ilmiy-uslubiy kengash raisi, professor Sh.A.Boymuradov so'zga chiqib, Kengashga taqdim etilgan o'quv-uslubiy qo'llanma bilan tanishtirdi. Toshkent tibbiyot akademiyasi "Atrof muhit gigiyenasi" kafedrasi mudiri professor, t.f.d F.I Salomova, dotsentlar L.Q.Abdukadirova, X.A.Sadullayeva va assistentlar O.A.Niyazova, A.O.Imamovalar tomonidan Tibbiy-profilaktika ishi ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'zbek va rus tillarida tayyorlangan "Asosan jismoniy mehnat bajaranda organizmning funksional holatini baholash usullari" mavzusidagi o'quv-uslubiy qo'llanma tayyorlanganligi haqida ma'lumot berildi va unga berilgan jibiy taqrizlarni o'qib eshitirdi (taqrizchilar: ToshPTI "Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlashni boshqarish" kafedrasi dotsenti, t.f.n M.F. Fayziyeva va TTA Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasi dotsenti t.f.n N.R.Samigova).

Shundan so'ng ilmiy-uslubiy kengash a'zolari tomonidan uning muhokamasi bo'lib o'tdi. O'quv-uslubiy qo'llanma Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi fakulteti talabalari uchun mo'ljallangan va o'quv dasturiga mos.

**Qaror qilindi:**

TTA "Atrof muhit gigiyenasi" kafedrasi mudiri professor, t.f.d F.I Salomova, dotsentlar L.Q.Abdukadirova, X.A.Sadullayeva va assistentlar O.A.Niyazova, A.O.Imamovalar tomonidan Tibbiy-profilaktika ishi ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun o'zbek va rus tillarida tayyorlangan "Asosan jismoniy mehnat bajaranda organizmning funksional holatini baholash usullari" mavzusidagi o'quv-uslubiy qo'llanma rejaiga mosligini, shuningdek, berilgan taqrizlar, fikr-mulohazalar hamda takliflarni inobatga olib, uni TTA Ilmiy Kengashi muhokamasiga tavsiya etilsin.

**Toshkent tibbiyot akademiyasi**  
**markaziy-uslubiy kengash raisi**  
t.f.d., prof.

Sh.A.Boymuradov

**Ko'riba:**

  
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI  
MARKAZIY-USLUBIY KENGASH RAISI  
BOYMURADOV SH.A.



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI**  
**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI**  
**ATROF MUHIT GIGIYENASI KAFEDRASI**

**AMALIY MASHG'ULOTDA TA'LIM TEXNOLOGIYASI MODELII**  
**Mavzu: Asosan jismoniy mehnat bajaranda organizm holatini funksional**  
**baholash**

O'qituvchilar, tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi  
fakulteti talabalari uchun o'quv uslubiy qo'llanma

Toshkent-2023



**"Жисмоний меҳнат бажаришда организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш услувлари"**

**Таълим бериш технологияси (амалий машғулот)**

Вақт: 160 дақиқа	Талабалар сони: 12-15
Ўқув материалнинг шакли ва тури	Амалий машғулот
Ўқув материалнинг музлаштири	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кириш қисм.</li> <li>2. Назарий қисм</li> <li>3. Анализтик қисм:</li> <li>-вазиятли масалалар</li> <li>-трафикли органиайзер</li> <li>-тестлар</li> <li>4. Амалий қисм</li> </ol>
Ўқув материалнинг мақсади:	<p>-Меҳнат фаолиятининг тури кўринишлари билан талабаларни таништириш</p> <p>-жисмоний меҳнат фаолиятда кўча кўринири физиологик таъсирларни аниқлаш ва баҳолашга ўргатиш</p> <p>-талабаларни жисмоний меҳнат фаолиятда меҳнат умумдорлигини ошириш ва толиқибини олдини олгувчи асосий воситалар билан таништириш</p>
Педагогик вазифалар:	Ўқув фаолиятни натижалари:
-лульс, артериал босим, нафас олиш тегилигини аниқлашнинг;	-Талаба билиши керак:
-мўшаклар чидамлилигини кўчини аниқлашнинг;	-талабаларни жисмоний меҳнат фаолиятда меҳнат умумдорлигини ошириш ва толиқибини олдини олгувчи асосий воситалар билан таништириш
-электропромометр билан нерв-мушак системасининг функционал ҳолатини баҳолашнинг;	--организмнинг функционал ҳолатини текширишда кўланадиган аёбобларнинг ноқиллари ва ишлаш принципларини
-турли хилдаги жисмоний меҳнатнинг хусусиятлари ва табиатини	<i>Талаба бажара олгани лозим:</i>
	-лульс, артериал босим, нафас олиш тегилигини аниқлашнинг;
	-мўшаклар кўчини аниқлашнинг;
	-мўшаклар чидамлилигини аниқлашнинг;
	-промометр билан нерв-мушак системасининг функционал ҳолатини баҳолашнинг.
Таълим усуллари	Мавзуза, амалий иш усули, китоб билан ишлаш, суҳбат, талвиний ўйин, графикани органиайзер.
Таълим шакли	Групуларда ишлаш, якка тартибда
Таълим воситалари	Доска-стенд, тарқатма материал, меҳнатий ўзгачалар, аёбоблар, динамометр, электропромометр, фонендоскоп, тонометр, секундомер, ЯМС напни, назорат сиволлари, тестлар, вазиятли масалалар

Salomova F.I. - Atrof muhit gigiyenasi kafedrası mudiri, t.f.d.

Abduqodirova L.K. - Atrof muhit gigiyenasi kafedrası dotsenti, t.f.n.

Sadullayeva X.A. - Atrof muhit gigiyenasi kafedrası dotsenti, t.f.n.

Niyozova O.A. - Atrof muhit gigiyenasi kafedrası assistenti

Imamova A.O. - Atrof muhit gigiyenasi kafedrası assistenti

**Taqdirlilar:**

Samigova N.R. - Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrası dotsenti, t.f.n

Fayziyeva M.F. - ToshPT, "Jamoa salomatligi va sog'liqni saqlashni tashki qilish va boshqarish" kafedrası dotsenti, t.f.n.

**Muhokama qilingan va tasdiqlangan**

TTA "Tibbiy-profilaktika fanlari bo'yicha

siklopedimet seksiyasi" raisi, professor G.T. Iskandarova

Majlis bayoni № 9 « 8 » 05 2023 yil

TTA "Iltiy Uslubiy Kengash"

Majlis bayoni № 9 « 16 » 05 2023 yil

Uslubiy ko'rsatma Toshkent tibbiyot akademiyasi "Iltiy kengash" tomonidan ko'rib chiqilgan va tasdiqlashga tavsiya etilgan.

Majlis bayoni № 40 « 31 » 05 2023 yil