ZAMONAVIY MAKTABDA O‘QUV JARAYONINI GIGIYENIK BAHOLASH

Xayitov Javoxir Baxodirovich – t.f.n., dotsent
Toshkent davlat tibbiyot universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Zamonaviy maktab ta’limida maktab o‘quvchilari orasida yuqori o‘quv yuklamalarini rivojlantiruvchi tizim shakllanmoqda. O‘quv yuklamalarini oshirish maktab o‘quvchilari salomatligi uchun jiddiy oqibatlarni tug‘diradi va ushbu guruh bolalar va o‘smirlar uchun patologiyaning kasallanish darajasi va tuzilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Vaziyatni hisobga olgan holda, o‘quv yuklamasini nazorat qilish, uni oqilona taqsimlash va o‘quv jarayonining gigiyenik me’yorlari ustidan nazoratni ta’minlash muhimdir. O‘quv jarayonini tashkil etishning asosiy salbiy omillari dars davomida o‘quv jarayonining intensivligini baholash jarayonida aniqlandi. Haftalik o‘quv yuklamasi darsdan keyin o‘quv faoliyatining cho‘zilishi va qiyin fanlar tufayli o‘quv yuklamasining kunlik va haftalik reglamentlarining taqsimlanishi tufayli oshirib yuborilganligi o‘rganildi.*

Kalit so‘zlar: *dars jadvali, ballar, o‘quv yuklama*

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Хайитов Жавохир Баходирович – к.м.н., доцент
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В современном школьном образовании формируется система, развивающая высокую учебную нагрузку среди школьников. Увеличение учебной нагрузки имеет серьезные последствия для здоровья школьников и негативно влияет на уровень и структуру патологии у этой группы детей и подростков. Учитывая сложившуюся ситуацию, важно контролировать учебную нагрузку, ее рациональное распределение и обеспечивать контроль гигиенических норм учебного процесса. Основные негативные факторы в организации учебного процесса были выявлены при оценке интенсивности учебного процесса во время урока. Исследование показало, что недельная учебная нагрузка превышалась за счет продления учебной деятельности после урока и распределения суточной и недельной учебной нагрузки по сложным предметам.*

Ключевые слова: *расписание уроков, баллы, учебная нагрузка*

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN A MODERN SCHOOL

Khayitov Javokhir Bakhodirovich – C.M.Sc., associate professor
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract. *In modern school education, a system is being formed that develops high study loads among schoolchildren. Increasing study loads has serious consequences for the health of schoolchildren and has a negative impact on the level and structure of pathology for this group of children and adolescents. Taking into account the situation, it is important to control the study load, its rational distribution and ensure control over the hygienic standards of the educational process. The main negative factors in the organization of the educational process were identified during the assessment of the intensity of the educational process during the lesson. The study found that the weekly study load was exceeded due to the extension of educational activities after the lesson and the distribution of daily and weekly schedules of the study load due to difficult subjects.*

Key words: *lesson schedule, points, educational load*

Dolzarbligi. Hozirgi zamonaviy sharoitlarda maktab o‘quvchilariga kundalik va haftalik darslarning umumiy yuklamalarini to‘g‘ri tashkil etish, darslar va tanaffuslarning davomiyligini tartibga solish, oqilona tashkillashtirish orqali o‘quvchilar ishlash qobiliyatining to‘g‘ri, uyg‘un va har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi. Maktab o‘quvchilarining dars jarayonlarini gigiyenik talablarda tashkillashtirish va bolalar kun tartibini oqilona gigiyenik talablardan kelib chiqqan holatda tashkillashtirish bolalar salomatligi va o‘quv jarayonlarida faol qatnashishi muhim ahamiyat kasb etadi. Maktablarda o‘quvchilar dars jadvallarini va kun tartibi gigiyenik talablarining buzilishi bolalar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy isbotlangan. Shuning uchun, zamonaviy sharoitlarda maktab o‘quvchilariga kundalik va haftalik darslarning umumiy yuklamalarini tahlil qilish va o‘qish samaradorligini, dars jadvallarini o‘rganish ilmiy izlanishlar talab qiladi. Ushbu vazifalar turli ta’lim tashkilotlarida bolalar va o‘smirlarning ta’lim tarbiya sharoitini yaxshilash, dars jadvallari va samarali kun tartibini tashkillashtirish dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri bo‘lib hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Toshkent shahrida joylashgan xususiy va davlat maktab o‘quvchilari haftalik o‘quv yuklamasini gigiyenik tahlil qilish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Toshkent shahrida joylashgan xususiy va davlat maktablari-

dagi o‘quv jarayonini tashkillashtirilish kunlik va haftalik ta’lim- tarbiya jarayonlari reglamentlari va SanMvaQning №0341-16 “Umumta'lim maktablarida ta’lim sharoitlari va tashkil etilishiga qo‘yiladigan sanitariya-epidemiologik talablar” me’yoriy hujjati asosida olib borildi. Maktabdagi o‘quv jarayonini tashkillashtirish ta’lim boshqarmasining kunlik va haftalik yuklamalari asosida olib borildi hamda tahlil quyidagi mezonlarga muvofiq o‘tkazildi: maktab soatlarining boshlanishi; haftalik o‘quv (dars) yuklamasining hajmi; kunlik o‘quv yuklamasining hajmi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Bolalar va o‘smirlarni tarbiyalash va o‘qitishni amalga oshirish, maktabdagi o‘quv jarayonini gigiyenik talablarda tashkillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda turli sohalar qatori, ta’lim jarayonining sifatini oshirish, turli ta’lim muassasalarini isloh qilish, ta’lim-tarbiya sifatini oshirish va rivojlantirish kabi vazifalar qo‘yilgan. Ushbu vazifalar turli ta’lim tashkilotlari davlat maktablari hamda xususiy maktablardagi bolalar va o‘smirlarning ta’lim tarbiya sharoitini yaxshilash, o‘quv jarayonlaridagi omillarning salbiy ta’sirini oldini olish va samarali kun tartibi va o‘quv jarayonlarini gigiyenik optimallashtirish dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri bo‘lib hisoblanadi.

Maktabda faqat boshlang‘ich sinflarga shanba kuni dam olish kuni qilib belgilangan. Boshlang‘ich sinflarda 5 kunlik, o‘rta va yuqori sinflarda 6 kunlik dars jadvallari shakllantirilgan. Maktabdagi sinflar dars jadvallarining tuzilganligi va darslarning murakkablik darajasida taqsimlanishi quyidagi 1–jadvalda keltirilgan.

1-a sinfi kunlik va haftalik yuklamasining ballardagi tahlil qilingan natijalari shuni ko‘rsatdiki, dushanba va juma kunlari umumiy dars jadvallarida qiyinlik darajasi yuqori bo‘lgan darslar qo‘yilgan, yani kunlik umumiy ballar 23 va 24 ballni tashkil qilgan. 1-a sinf o‘quvchilarining haftalik dars jadvali tahlilidan ko‘rinib turibdiki, dushanba kuni dars yuklamalari 1-soatdan keyin fanning qiyinchilik darajasi keskin ko‘tarilishi va yuklamaning ortishi kuzatilgan bo‘lsa, juma kuni darslar qiyinchiligi 4 soat davom etishi bilan birga qiyinchilik darajasi 24 ballni tashkil qilishi kuzatilgan.

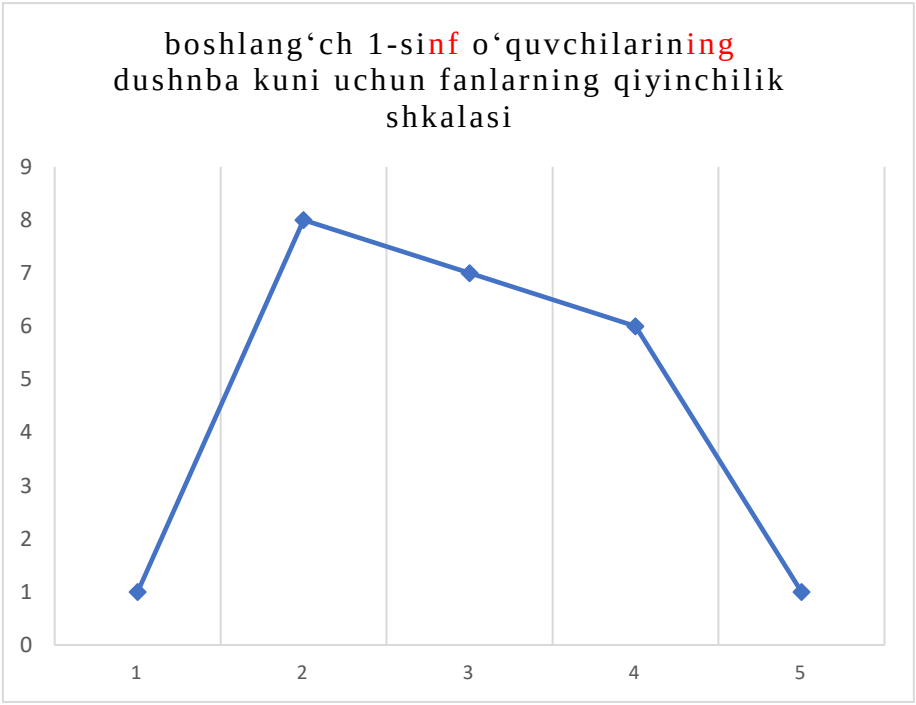
1-jadval.

1-4 sinflarda hafta kunlari davomida og‘irlik darajasiga qarab o‘quv soatlari rang taqsimoti (ballarda)

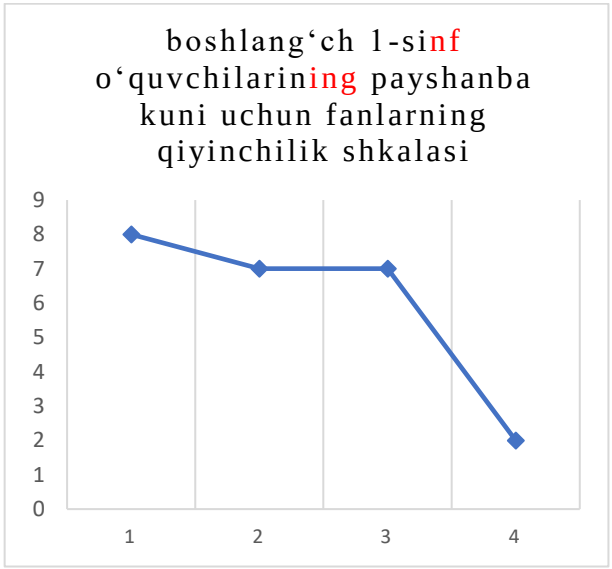
kun	№	1-a sinf	1-b sinf	1-v sinf	2-a sinf	2-b sinf	3-a sinf	3-b sinf	4-a sinf	4-b sinf
dushanba	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	8	8	8	8	7	7	8	7	8
	3	7	7	6	7	8	7	7	8	7
	4	6	6	7	7	2	8	6	6	2
	5	1	1	1	4	7	4	2	4	7
	jami	23	23	23	27	25	27	24	26	25
seshanba	1	8	8	8	2	8	8	3	8	8
	2	7	7	7	8	7	6	7	3	7
	3	3	7	2	7	6	7	8	7	7
	4	7	6	7	3	7	7	7	2	4
	5	4	2	4	1	4	1	6	7	3
	jami	29	30	28	21	32	29	31	27	29
chorshanba	1	8	8	8	8	3	8	8	8	8
	2	7	7	3	2	8	7	7	7	7
	3	6	7	7	7	7	2	7	7	6
	4	7	4	7	7	7	7	7	2	7
	5	1			6	6	3	1	1	2
	jami	29	26	25	30	31	27	30	25	30
payshanba	1	8	8	8	7	7	7	2	8	8
	2	7	7	7	7	8	7	7	7	7
	3	7	7	7	6	2	3	8	7	7
	4	2	3	2	7	7	7	7	6	7
	5				8	1	7	7	7	1
	jami	24	25	24	35	25	31	31	35	30
juma	1	2	8	8	7	7	8	8	8	8
	2	8	2	7	7	8	7	7	7	6
	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	4	7	7	6	8	7	2	4	1	1
	5				1	1	1	1		
	jami	24	24	28	30	30	25	27	23	22

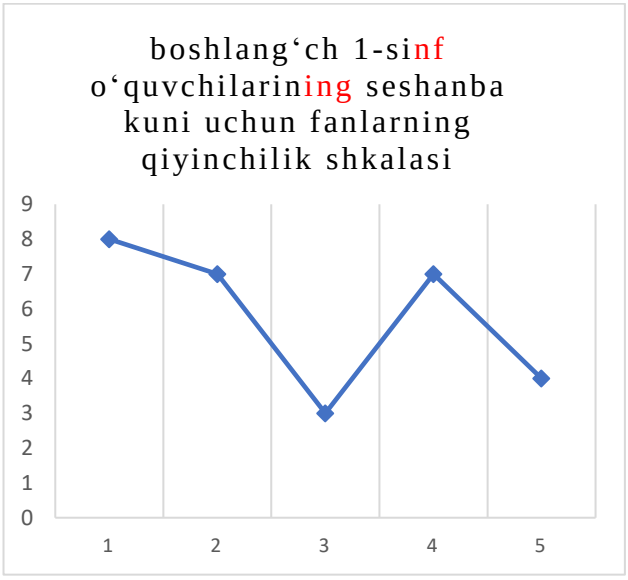
Haftalik dars yuklamalarining tahlilida esa, dushanba kuni 23 ballni seshanba kuni 29 ballni, chorshanba kuni 29 ballni, payshanba kuni 24 ballni va juma kuni 24 ballni tashkil qilganligi, bu esa o‘quvchilarning dam olish kunlari ishlash qobiliyatini pasaytirish bilan birgalikda kun tartibining buzilishiga olib keladi (1-rasm)

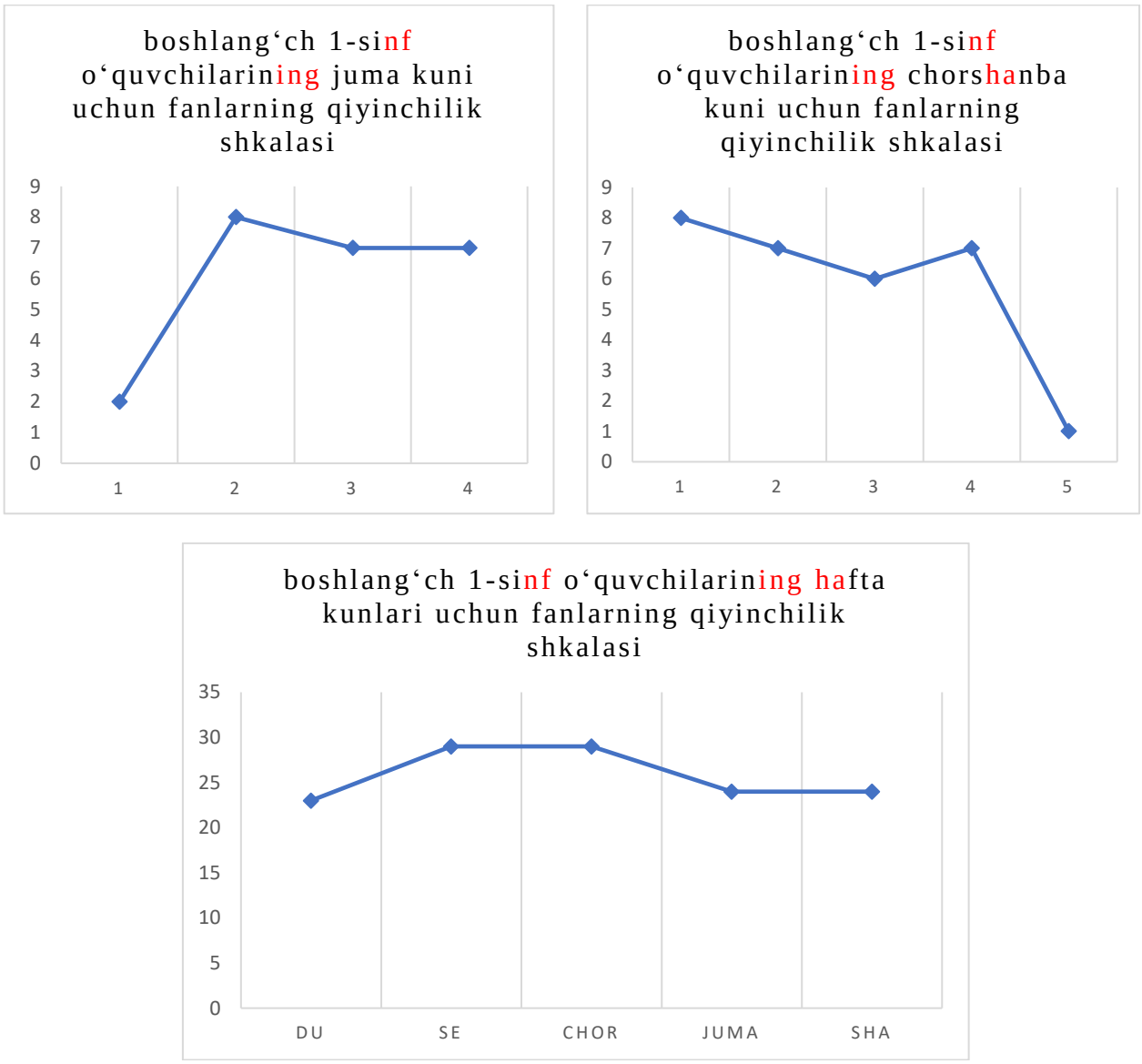
1-b va 1-v sinflarining ham ballardagi yuklamalari hafta boshida va oxirida notekis taqsimlangan, ayniqsa 2-v sinfining juma kuni darslar yuklamasining ballari 28 ballni tashkil qildi. Bu esa o‘quvchilarning salomatlik holatidagi qator funksional holatlarning o‘zgarishlariga olib keladi [1]. Juma kuni belgilangan 24 ball o‘quvchilar organizmida keskin toliqish va charchashni olib kelishi ilmiy manbalarda keltirilgan.[2.4]



2-a sinfining kunlik va haftalik yuklamasining ballari tahlil qilinganda, dushanba va juma kunlari umumiy dars jadvallarida qiyinlik darajasi 30 balligi ma’lum bo‘ldi. Shuni ta’kidlash joyizki, haftaning eng yuqori ishlash qobiliyatini ta’minlaydigan kunlari chorshanba va payshanba, past kunlari dushanba va juma kunlari hisoblanishini inobatga oladigan bo‘lsak, hafta boshida va oxirida bolalarda toliqishning va diqqatning buzilishining oshishiga sabab bo‘ladi. 2-b sinfi kunlik va haftalik yuklamasining ballardagi tahlilda haftalik yuklamalar hafta boshi va oxirida 30 ballni tashkil qilganligi aniqlandi, bu esa gigiyenik me’yorlarga mos kelmaydi.







1-rasm. **1-a sinf maktab o‘quvchilari dars jadvalining hafta davomidagi gigiyenik tahlilining qiyinchilik dinamikasi**

3-a sinfining kunlik va haftalik yuklamalarining murakkablik darajasi gigiyenik talablarga mos keladi.

4-a sinfining kunlik va haftalik yuklamalarining murakkablik darajasi gigiyenik tahlil qilinganda dars jadvallaridagi fanlar kun va hafta davomida gigiyenik talablarga mos keladi.

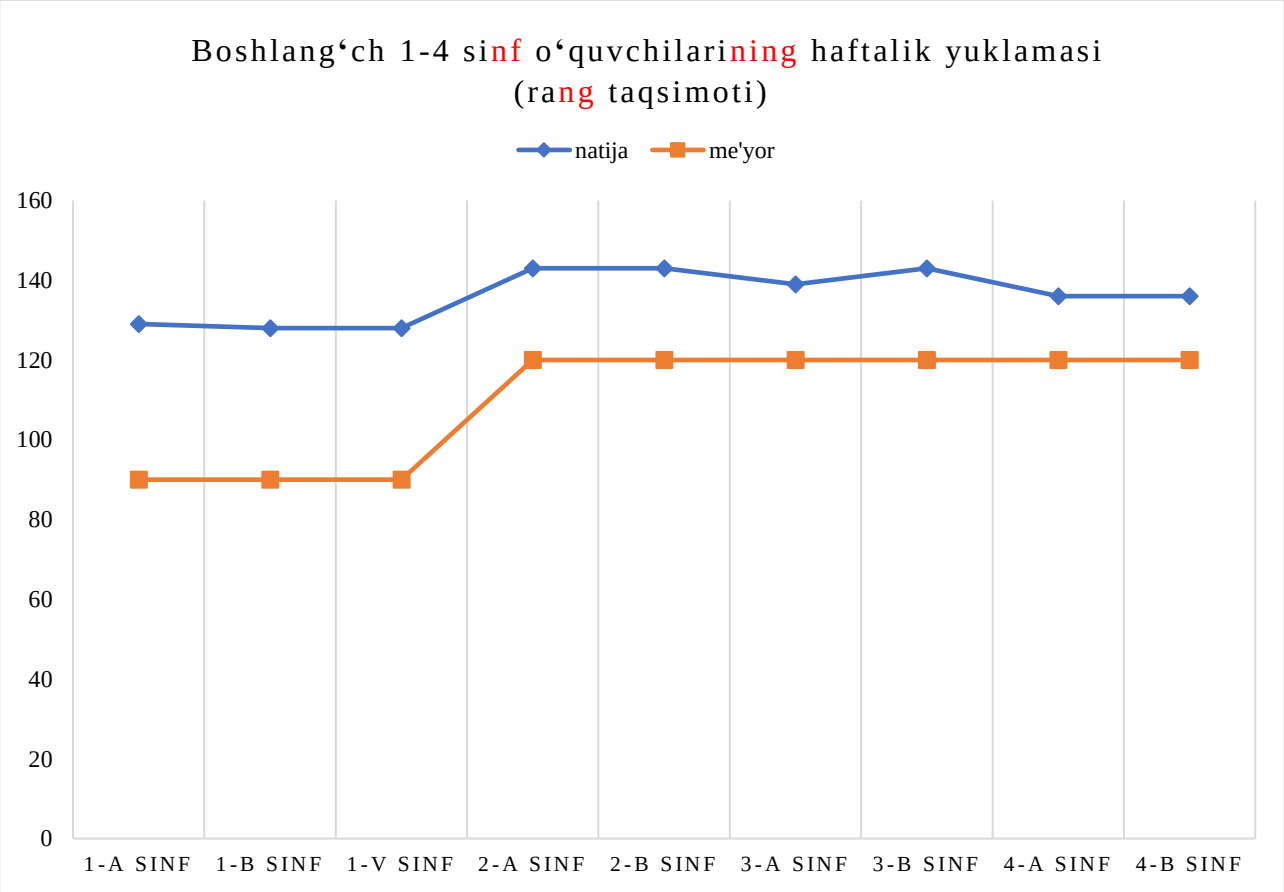
Ta’lim jarayonining belgilangan intensivligi asosan intellektual, hissiy va hissiy stress bilan belgilanadi. Bundan tashqari, shahar o‘quvchilari qishloq o‘quvchilariga qaraganda ta’lim jarayonining yuqori intensivligini boshdan kechiradilar. Umuman olganda va fanlar bo‘yicha ta’lim jarayonining intensivligi bo‘yicha olingan ma’lumotlar boshqa tadqiqotchilarning ma’lumotlariga mos keladi [3]. Biroq, ushbu tadqiqot fanlarining qiyinligini ta’lim jarayonining intensivligi bilan taqqoslashga bo‘lgan birinchi tadqiqot bo‘lib sinflarda fanlarning haqiqiy qiyinchiligini o‘rganish istiqbollarini va akademik fanlarning ballarini gigiyenik ilmiy asosi aniqlagan.

Hozirgi paytda maktab o‘quvchilarining dars jarayonlari doimiy ravishda o‘sib mukammallashib bormoqda, aqliy mehnat faoliyati murakkablashmoqda. Maktablar o‘z rivojlanishining yangi islohotlar bilan bog‘liq bosqichida rivojlanyapti. Bunda o‘quv-tarbiya ishlarining sifatini oshirish va ularni samarali tashkil qilish muhim ahamiyatga ega. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining haftalik ballari: 1-a sinf 129 ballni, 1-b sinf 128 ballni, 1-v sinf 128 ballni tashkil qilgan. Bu haftalik dars jadvallarining tahlil ko‘rsatkichlari hafta davomidagi yuklamalarning yuqoriligi, o‘quvchilarning dam olish kunlarida ishlash qobiliyatini pasaytirish bilan birga kun tartibining izdan chiqishi, turli darajadagi charchashlar, salomatlik holatidagi qator funksional o‘zgarishlarga olib keladi (11,12,13,14) 2-jadval (2-rasm)

2-jadval.

Boshlang‘ch 1-4 sinf o‘quvchilari haftalik yuklamasi (rang taqsimoti) (ballarda)

Sinflar	1-a sinf	1-b sinf	1-v sinf	2-a sinf	2-b sinf	3-a sinf	3-b sinf	4-a sinf	4-b sinf
Natija	129	128	128	143	143	139	143	136	136
Me’yor	90	90	90	120	120	120	120	120	120



2-rasm. **Boshlang‘ch 1-4 sinf o‘quvchilari haftalik yuklamasi (rang taqsimoti)**

Hafta davomida va kunlik soatlar miqdori ruxsat etilgan chegaralardan oshmagan taqdirda ham, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun darsdan tashqari uy vazifalari yuklamasi tahlili shuni ko‘rsatdiki, dars tayyorlash soatining ko‘p bo‘lishi, tahlil qilingan ma’lumotlarga ko‘ra, darsdan tashqari uy vazifalari yuklamasining yuqori bo‘lishi ham bolalar salomatligi holatiga ta’sir ko‘rsatadi.

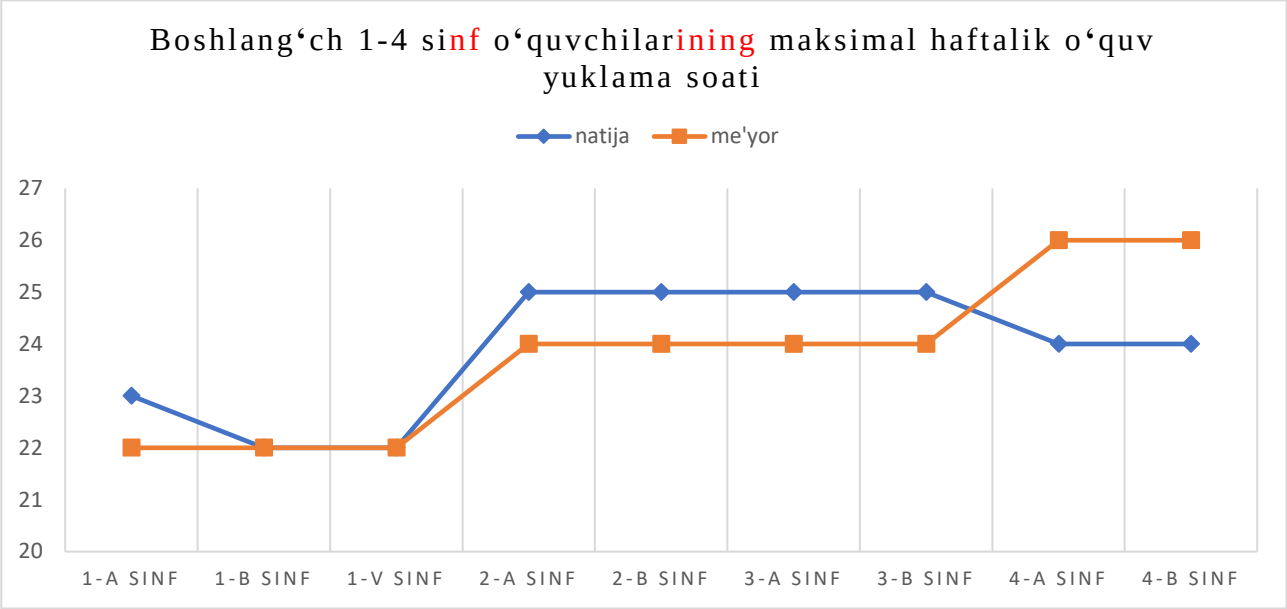
Maktab o‘quvchilari uchun tuzilgan dars jadvallari sinflar uchun haftalik dars soatlari yuklamasi gigiyenik me’yorlar 1-sinf va 4- sinflar uchun normativ talablarga javob bersa, 2-sinf va 3-sinflarda bu miqdor oshganligi kuzatildi. 3-jadval. (3-rasm)

3-jadval.

1-4 sinflarda hafta kunlari davomida og‘irlik darajasiga qarab o‘quv soatlarning rang taqsimoti (ballarda)

	1-a sinf	1-b sinf	1-v sinf	2-a sinf	2-b sinf	3-a sinf	3-b sinf	4-a sinf	4-b sinf
Natija	23	22	22	25	25	25	25	24	24
Me’yor	22	22	22	24	24	24	24	26	26

3-rasmdan ko‘rinib turibdiki, boshlang‘ch 1-4 sinf o‘quvchilarining haftalik o‘quv yuklamasi soat tahlili 1-sinf o‘quvchilari uchun soatlar miqdori gigiyenik talablarga javob bersa, 2- va 3-sinflar uchun haftalik yuklamaning oshganligi kuzatilgan, bu esa bolalar kun tartibi va fuksional holatning buzilishiga olib kelishi ilmiy izlanishlar nitijalarida qayt etilgan.



3-rasm. **Boshlang‘ch 1-4 sinf o‘quvchilarining haftalik o‘quv yuklama soati**

Maktabda ta’lim-tarbiya jarayonini gigiyenik jihatdan tartibga solishdan maqsad bolalarning yoshiga hamda qobiliyatlariga mos ravishda o‘qitish va o‘qitishni tashkil etish, ularning mehnat unumdorligini ta’minlash, to‘g‘ri, uyg‘un va har tomonlama rivojlanishini ta’minlashdan iborat. Ushbu muammoni eng samarali hal qilish kunlik va haftalik darslarning umumiy sonini to‘g‘ri tashkil etish, darslar va tanaffuslar davomiyligini tartibga solish, o‘quv kuni va hafta davomida tadbirlarni oqilona rejalashtirish orqali samaraga erishish mumkun.

Xulosa.

Zamonaviy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayonini tashkil etish, sinflarda darsdan tashqari mashg‘ulotlar davomiyligining ko‘payishi, bolalar va o‘smirlarning salomatlik holatlarini hisobga olish, maktab o‘quv jarayonining tashkillashtirilishi, o‘quvchilarning kun tartibi gigiyenik talablarga mos kelmaydi. Darslarning tashkillashtirilishi, haftaning og‘ir va yengil kunlarida darslarning murakkablik darajasiga qarab soatlarda taqsimlanishi, darslarning fanlarning qismlarini shakllantirishda gigiyenik talablarni inobatga olinmaganligi, o‘quvchilarning turli darajadagi toliqishlari, charchashlari va ishlash qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

ADABIYOTLAR

1. Баранов А. А., Намазова-Баранова Л. С., Албицкий В. Ю., Терлецкая Р. Н. Состояние здоровья детей современной России (Серия «Социальная педиатрия», выпуск 20). М.: «Педиатр». 2018. 120с.

2. Андреева Е. Е. Актуальные факторы учебного процесса, влияющие на состояние здоровья детей и подростков в организованных коллективах образовательных учреждений города Москвы //Здоровье населения и среда обитания. – 2015. – №. 10 (271). – С. 12-15.

3. Кучма В. Р., Ефимова Н. В., Ткачук Е. А., Мылникова И. В. Гигиеническая оценка интенсивности учебной деятельности учащихся 5–10 классов средних школ. // Гигиена и санитария. – 2016; – № 6: 552–558

4. N.J.Ermatov. Hozirgi islohotlar davrida zamonaviy maktablarda o‘quv jarayoni tashkillashtirilishini gigiyenik baholash // O‘zbekiston tibbiyot jurnali. -2008.-№1.-S. 67-71

5. Кучма В.Р., Милушкина О.Ю., Бокарева Н.А. и др. Гигиеническая оценка влияния средовых факторов на фунциональные показатели школьников // Гигиена и санитария. 2013. № 5. С. 91–94.

6. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Степанова М.И. Гигиенические проблемы школьных инноваций. М.: Научный центр здоровья детей, 2009. 127 с.

7. Кучма В.Р., Степанова М.И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков // Здоровье населения и среда обитания. 2002. № 2. С. 1–4.

8. Зайцева Е.С. Особенности состояния здоровья младших школьников при разных стилях преподавания // Школа здоровья. 2011. № 4. С. 12–14

9. Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. и др. Основные закономерности морфофункционального развития детей и подростков в современных условиях // Вестник Российской Академии медицинских наук. 2012. № 12. С. 35–40. 2