



2022-YIL 3-SON

ISSN 2181-3752

e-mail: [sanepidxizmatjurnal@umail.uz](mailto:sanepidxizmatjurnal@umail.uz)

veb-sayt: <http://www.sanepid.uz>

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SANITARIYA-EPIDEMIOLOGIK OSOYISHTALIK VA  
JAMOAT SALOMATLIGI XIZMATINING

# ILMIY-AMALIY JURNALI

**SCIENTIFIC AND PRACTICAL JOURNAL**

OF THE SERVICE OF SANITARY-EPIDEMIOLOGICAL WELFARE AND  
PUBLIC HEALTH OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**TOSHKENTDA 2022-YIL 30-SENTABR KUNLARI BO'LIB O'TADIGAN "SANITARIYA-  
EPIDEMIOLOGIK OSOYISHTALIKNI TA'MINLASH VA AHOLI SALOMATLIGINI  
MUHOFAZA QILISHNING DOLZARB MUAMMOLARI" MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA  
ILMIY-AMALIY ANJUMANIGA BAG'ISHLANGAN SON**

***O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI SANITARIYA,  
GIGIYENA VA KASB KASALLIKLARI ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI***



## FIDOKOR SOG'LIQ POSBONI

*Iskandarov To'liq Iskandarovich – o'zbekistonlik yetuk ekolog, toksikolog va gigiyenist olimlardan biri, O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi va Rossiya Federatsiyasi Tibbiyot-texnika fanlari akademiyasining akademigi, tibbiyot fanlari doktori, professor, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan doktori, O'zbekiston Respublikasi, oliy toifali shifokor.*

T.I. Iskandarov toksikolog, ekolog va gigiyenistlar maktabini tashkil etdi. 102 nafar fan doktori va nomzodini, jumladan, 26 nafar fan doktorini tayyorladi.

T.I. Iskandarov 1939-yil 25-aprelda Toshkent shahrida ishchi oilasida tug'ilgan. U o'quvchilik chog'idayoq o'z hayotini eng ezgu ishga – odamlar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlashga bag'ishlashni orzu qilgan.

1956-yilda Toshkent Davlat tibbiyot institutining sanitariya-gigiyena fakulteti-ga o'qishga kirdi hamda 1964/1967-yillarda Respublika Sog'liqni Saqlash Vazirligi O'zbekiston sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti aspiranturasida izlanish olib bordi, so'ng pestitsidlarning gigiyenasi va toksikologiyasi sohasidagi ilmiy izlanishlarini muvaffaqiyatli davom ettiradi, bu boradagi ilmiy g'oyalarni rivojlantirdi, tegishli adabiyotlarni tizimli o'rgandi, o'z ilmiy yo'lining navbatdagi muhim va murakkab bosqichini – doktorlik dissertatsiyasini tayyorlash uchun sarfladi.

1974-yilda "Issiq iqlim sharoitida paxta yetishtirishda qo'llaniladigan pestitsidlarni qo'llash gigiyenasi va toksikologiyasi" mavzusida tibbiyot fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun nomzodlik dissertatsiyasini muvaffaqiyatli himoya qildi.

U o'zining keyingi ilmiy faoliyatida ko'plab shogirdlari bilan birgalikda atrof-muhit gigiyenasi va inson ekologiyasi, xususan, atmosfera havosi gigiyenasi, suv manbalarini turli ifloslanishlardan himoya qilish, pestitsidlarning gigiyenasi va toksikologiyasi va boshqa muhim mintaqaviy gigiyena fanining yo'nalishlari bilan muvaffaqiyatli shug'ullandi. Bu boradagi rejalashtirilgan vazifalarning muvaffaqiyatli hal etilishi natijasida respublikamiz aholisi salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash bilan birgalikda mintaqaviy ekologiya muammosiga katta hissa qo'shdi. 1977-yilda unga kommunal gigiyena professori ilmiy unvoni berilgan. 1989-yilda O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasining ekologiya mutaxassisligi bo'yicha muxbir a'zosi, 2000-yilda O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi akademigi etib saylandi.

T.I. Iskandarov yetuk gigiyenist-toksikolog va inson ekologiyasi sohasidagi ko'zga ko'ringan mutaxassis-olim sifatida na-faqat respublikada, balki Markaziy Osiyoda, shuningdek, xorijiy mamlakatlarda ham e'tirof etilgan. 2000-yilda Angliyaning Kembrij universiteti tomonidan "XX asrning atoqli odamlari" medali bilan taqdirlangan va uning nomi Angliyaning Kembrij universiteti tomonidan tuzilgan va nashr etilgan "XX asrning ko'zga ko'ringan odamlari" ro'yxatiga kiritilgan. Xalqaro kongresslar, simpoziumlar, konferensiyalar ishida faol ishtirok etib, mintaqaviy gigiyenaning dolzarb masalalari bo'yicha ilmiy ma'ruzalar bilan qatnashadi. 2006-yilda u Rossiya tibbiyot va texnika fanlari akademiyasining (RAMTS) akademigi etib saylangan.

Gigiyenaning umumiy va alohida muammolari, inson ekologiyasi, profilaktik toksikologiya va yuqumli patologiyaning dolzarb muammolariga bag'ishlangan 45 ta monografiya, darslik va o'quv qo'llanmalarida taqdim etilgan T.I. Iskandarov va shogirdlarining ilmiy tadqiqot natijalari ustuvor ahamiyat ega.

T.I. Iskandarov tomonidan ilmiy tadqiqot materiallari asosida 660 ta ilmiy ishlar nashr etilgan, jumladan 22 ta monografiya, 7 ta darslik, 78 ta ixtiro va patentga mualliflik guvohnomasi, 58 ta O'zbekiston Respublikasi sanitariya normalari, qoidalari va gigiyena me'yorlari, gigiyena, ekologiya va toksikologiyaga bag'ishlangan 118 ta uslubiy tavsiya va ko'rsatmalar. Uning muharrirligida 47 ta ilmiy maqolalar to'plami va konferensiya materiallari nashr etilgan.

O'zbekiston Respublikasi bosh davlat sanitariya vrachi sifatida T.I. Iskandarovning alohida xizmati shundaki, u o'zining tashabbusi bilan va shaxsan 1992-yil 3-iyulda qabul qilingan O'zbekiston Respublikasining "Davlat sanitariya nazorati to'g'risida"gi qonunini ishlab chiqish va hayotga tatbiq etish borasida bir qancha ishlarni amalga oshirdi. Buning natijasi o'laroq respublikaning sanitariya-epidemiologiya stansiyalari huquqiy maqomga ega bo'ldi.

T.I. Iskandarovning minnatsiz mehnati davlat miqyosida yuksak baholanib, "Mehnat Qizil Bayroq", "Shon-sharaf belgisi" ordeni, "Jasoratli mehnati uchun" medali, "Sog'liqni saqlash a'lochisi", "Oliy ta'lim sohasidagi yuqori yutuqlari uchun", "SSSR ixtirochisi" nishonlari, to'rtta Xalq xo'jaligi yutuqlari ko'rgazmasi medali, "O'zbekiston Fanlar akademiyasiga 60 yil", "Fidokorona xizmatlari uchun", "Mehnat faxriysi" ko'krak nishoni bilan taqdirlangan.

Gigiyenist, olim, o'qituvchi, jamoat arbobi, qobiliyatli sog'liqni saqlash tashkilotchisi va boshqaruvchilik iste'dodi undagi o'ta ijobiy ma'naviy insoniy fazilatlar – o'ziga va qo'l ostidagilarga nisbatan talabchanlik, qat'iyatlilik va odamlarga nisbatan ko'ngilchanlik bilan uyg'unlashgan. Samarali mehnat yillari davomida u hamkasblari – respublika gigiyenist, sanitar shifokorlari va xodimlari, tibbiyot fakultetining ko'plab talabalari va tibbiyot jamoatchiligining munosib hurmatiga sazovor bo'ldi. Ayni paytda u kuch va g'ayratga to'lib, jadal ishlashni, foydali ishlar bilan shug'ullanishni, istiqbol uchun haqiqiy vazifalarni rejalashtirishni va doimo uzoqni ko'zlab ish tutishni davom ettirmoqda. T.I. Iskandarov rahbarligida doktorlik va nomzodlik dissertatsiyalarini himoya qilgan talabalar hozirda universitetlarda, ilmiy-tadqiqot institutlarida va amaliy xizmatda o'z mehnat faoliyatlarini yuritmoqdalar.





# O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

## SANITARIYA-EPIDEMIOLOGIK OSOYISHTALIK VA JAMOAT SALOMATLIGI XIZMATI JURNALI

O'zbekiston Matbuot  
va axborot  
agentligida 2021-yil  
16-iyunda  
1188-raqam bilan  
ro'yxatga olingan.  
  
2022-yil 3-son

Scientific and practical journal  
"JOURNAL OF THE SERVICE OF SANITARY AND EPIDEMIOLOGICAL WELFARE  
AND PUBLIC HEALTH OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN"  
Научно-практический журнал  
«ЖУРНАЛ СЛУЖБЫ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН»

**Bosh muharrir**  
Baxodir Yusupaliyev

**Bosh muharrir o'rinbosari**  
Nurmat Atabekov

**Mas'ul kotib**  
Botir Kurbanov

**Tahrir hay'ati**

X.M. Mustafayev  
Q.I. Hayitov  
D.A. Zaretdinov  
X.Yu. Axmedova  
O.M. Mirtazayev  
G.T. Iskandarova  
Q.X. Yuldashyev  
L.U. Anvarova  
M.A. Mirzakarimova

**Nashr uchun mas'ul**  
Latofat ANVAROVA

**Sahifalovchi**  
Akmal FARMONOV

**Jurnal "O'zbekiston Respublikasi  
Sanitariya-epidemiologiya va jamoat  
salomatligi xizmati jurnali"**

**Manzili:** Toshkent shahar, Chilonzor tumani,  
Bunyodkor ko'chasi, 46-uy  
Telefon: (78) 8880101

Jurnal «TUBO NASHR» nashriyotida tayyorlandi.

**Nashriyot manzili:**

100029, Toshkent shahri, Yunusobod tumani,  
7-mavze. Telefon: 998-94-6337530

Jurnaldan ko'chirib bosilgan maqolalar "Sanitariya-epidemiologiya va jamoat salomatligi xizmati jurnali" dan olindi, deb izohlanishi shart.

Jurnalda nashr etilgan maqolalarda mualliflarning tahririyat nuqtayi nazariga muvofiq kelmaydigan fikr-mulohazalari bosilishi mumkin.

Tahririyatga kelgan qo'lyozmalar taqriz qilinmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

Bosmaxonaga 2022.20.09.da topshirildi. Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x84 1/8. Shartli bosma tabog'i 6,0. «Arial» garniturasida. 10, 12 kegl. «TUBO NASHR» MCHJ da chop etildi.

Manzil: Toshkent sh. Yunusobod tum, 7-mavze. Buyurtma №1. Adadi 100 nusxa. Bahosi kelishilgan narxda.

"O'zbekiston Respublikasi  
Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik  
va jamoat salomatligi xizmati jurnali"

### MUNDARIJA

|   |    |
|---|----|
| <b>Abdullayev I.Q., Jumanioyov K.Y., Jumanioyova G.S</b><br>Yo'l transport hodisalarida haydovchilarining o'rni .....   | 5  |
| <b>Abdumanonov A. A</b><br>Mobil aloqa qurilmalarning talahalar o'zlashtirish ko'rsatkichi va salomatligiga ta'siri .....   | 8  |
| <b>Abdullayev I.Q., Jumanioyov K.Y</b><br>Avtohalokat - jarohatlanish va o'lim .....  | 12 |
| <b>Hamida Ibraximova</b><br>Gimenolepidoz kasalligi tashxislangan bolalar va katta yoshlilar organizmi immun statusi asosiy ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlil natijalari .....   | 15 |
| <b>Iskandarova G.T, Yusupxo'jayeva A.M</b><br>Toshkent shahri aholisidan hosil bo'luvchi chiqindi suvlarni tozalash va zararsizlantirishning gigiyenik aspektlari .....   | 18 |
| <b>Israilova G. M</b><br>O'z ichiga olgan yod mahsulotlarni go'sht ishlab chiqarish sanoatida ishlatish uchun o'rganish .....   | 20 |
| <b>Kenjayeva N.Q, Umirov S.E, Sadikov A.U</b><br>Samarqand viloyatida giyohvandlik bilan kasallanish dinamikasi .....   | 22 |
| <b>Feruza Salomova, Durdona Hakimova</b><br>Umumta'lim maktablari dars jadvalarini sanitar gigiyenik baholash .....   | 24 |
| <b>Laziz Tuychiyev, Gulnara Karimovna, Maxbuba Muminova</b><br>OIV bilan zararlangan bolalardagi diareyalarda sachoromyces bouladining ichak mikrobiotsenoziga ta'siri .....  | 27 |
| <b>Xudayberganov A.S., P.N.Fayzibayev M.X.Maxmudova</b><br>Aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish ko'nikmalarini o'rganish natijalari .....  | 29 |
| <b>O'tkirjon Yodgorov, Bobur Raximberdiyev</b><br>Koronavirus infeksiyasining yangi variantlarini epidemiologik xususiyatlari .....   | 35 |
| <b>Komiljon Soatboyev, Anatoliy Sagatbayevich</b><br>Vanadiy bilan ishlashda tibbiy-ekologik himoya asoslari .....  | 39 |
| <b>O'tkirjon Yodgorov, Bobur Raximberdiyev, Abduvoxid Karimov</b><br>O'zbekiston respublikasida COVID-19 ga qarshi profilaktik chora-tadbirlar natijalari .....   | 42 |
| <b>Роза Аскарлова</b><br>Анализ и выявление основных факторов распространения туберкулеза среди населения приаралья и меры профилактики .....   | 44 |
| <b>Артём Дмитриев</b><br>Анализ эпизоотической ситуации на территории центрального участка Кызылкумского природного очага на основании показателей численности носителей и переносчиков чумы в период 1991-2021 г.г. .... | 47 |

Muassis: O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati hisoblanadi.



Feruza Salomova,  
Durdona Xakimova  
Toshkent tibbiyot akademiyasi,

## UMUMTA'LIM MAKTABLARI DARS JADVALLARINI SANITAR GIGIYENIK BAHOLASH

**Anotatsiya.** Tadqiqot Toshkent shahrining 29 va 249 umumta'lim maktablarining 1sinfidan 9 sinfgacha bo'lgan jami 18 ta variantdagi dars jadvallari tahlil qilindi. Har ikkala maktabning kunlik va haftalik o'quv yuklamasi SanQvaM 0341-16 bilan solishtirilganda deyarli barcha sinflarda gigiyenik me'yordan 1-2 soatga ko'pligi aniqlandi. tadqiqotimizdagi o'quvchilar dars jadvalini gigiyenik baholanganda 249-maktabda 44,7% holatda, 29-maktabda 64,9% holatda kunlik o'quv yuklamaning noqulay dinamikasi aniqlandi.

**Kalit so'zlari.** O'quvchilar salomatligi, dars jadvali, gigiyenik baholash, jismoniy tarbiya darslari

**Анотация.** В ходе исследования были проанализированы расписания уроков 29 и 249 средних школ Ташкента в общей сложности по 18 вариантам с 1 по 9 классы. При сравнении ежедневной и еженедельной учебной нагрузки обеих школ с SanQvaM 0341-16 было обнаружено, что почти все занятия превышают гигиеническую норму на 1-2 часа. При гигиенической оценке расписания уроков учащихся в нашем исследовании была определена неблагоприятная динамика ежедневной учебной нагрузки в 249-44,7% и 64,9% случаев в школе 29.

**Ключевые слова.** Здоровье учащихся, расписание занятий, гигиеническая оценка, Занятия по физкультуре

**Annotation.** The study analyzed the timetables of 29 and 249 secondary schools in the city of Tashkent in a total of 18 options from grade 1 to grade 9. When comparing the daily and weekly teaching load of both schools with SanQvaM 0341-16, it was found that in almost all classes the hygienic norm was exceeded by 1-2 hours. During the hygienic assessment of the study regimen of students in our study, the unfavorable dynamics of the daily study load was determined: in 249-44.7% and in 64.9% of cases in the 29th school.

**Keywords.** Student health, class schedule, hygiene assessment, physical education classes

So'ngi yillarda maktab o'quvchilari o'rtasida kasallanish darajasi o'sib bormoqda. O'quv yuklamani ortishi, o'quvchilarning internet va kompyuterda ishlash vaqtini ko'payishi, maktablarda ovqatlanish tartibini buzilishi, dars jadvallarini noto'g'ri tuzilishi, dars jadvallarida fanlarning to'g'ri taqsimlanmaganligi va boshqalar o'quvchilar salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi [6]. So'nggi ma'lumotlarga asoslanib, bitiruvchi maktab o'quvchilarining atiga 10% ini sog'lom deb hisoblash mumkin, 50% i salomatlik holatida muayyan og'ishlarga ega bo'lib, 40% ida surunkali patologiyalar aniqlangan [3,2].

**Tadqiqotning material va metodlari.** Tadqiqot Toshkent shahrining 29 va 249 umumta'lim maktablarining 1sinfidan 9 sinfgacha bo'lgan jami 18 ta variantdagi dars jadvallari tahlil qilindi va tuzilgan dars jadvalariga SanQvaM 0341-16 "Umumta'lim maktablarida ta'limni tashkil etish shartlari va sharoitlariga qo'yiladigan sanitar-epidemiologik talablar" asosida (ballar bo'yicha) sanitar-gigiyenik baho berildi.

**Tadqiqotning natijalari va muhokamalari.** Dars jadvali o'quvchilarning salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tuzilgan dars jadvali maktab kuni, hafta, chorak davomida yuqori samaradorlikni saqlashga imkon beradi [7]. Tartibsiz tuzilgan dars jadvali bolalar va o'smirlarning ruxiy toliqishini keltirib chiqarishdan tashqari, asta sekinlik bilan salomatligiga ham ta'sir qiladi. Biz olib borgan tadqiqot ostidagi maktablarda darslar 2 smenada tashkil etilib, 1-smenada darslar soat 8-00 da, 2-smenada esa soat 13-30 da boshlana-

di. Mashg'ulotlar standart sxema bo'yicha olib borilgan va har biri 45 daqiqa davom etadi.

Maktabda o'qishga moslashishni osonlashtirish uchun gigiyenistlar 1-sinfda darslarni "bosqichma-bosqich" o'qitish usulini qo'llab, asta-sekinliklik bilan yuklamalarni oshirib borishni tavsiya qilganlar: sentyabrda - 35 daqiqalik 3 ta dars, ikkinchi chorakdan boshlab - har biri 35 daqiqadan 4 ta dars (SanQvaM 0341-16 10-bob, 10 bandi). Ammo biz o'rgangan maktablarda bunday tartib amalda emasligini aniqladik.

Har ikkala maktabning kunlik va haftalik o'quv yuklamasi SanQvaM 0341-16 bilan solishtirilganda deyarli barcha sinflarda gigiyenik me'yordan 1-2 soatga ko'pligi aniqlandi. Shuning uchun deyarli barcha yosh guruhlarida haftalik va kunlik o'quv yuklamaning og'irligi tavsiya etilgan me'yordan yuqori. Bundan tashqari biz jismoniy tarbiya darslarini haftalik soatlari va joylashtirilgan kunlariga ham e'tibor qaratdik. Jismoniy tarbiya darslari bolalar va o'smirlarning aqliy charchog'ini ketkazib, o'quvchilarning aqliy ish faoliyatini barqaror darajada saqlaydi. Shuning uchun o'quvchilarning yoshidan qat'i nazar, harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni qondirish uchun haftada kamida 3 ta jismoniy tarbiya darslari tavsiya etiladi va bolalar va o'smirlarning mehnat qobiliyatining pasayishi boshlanadigan hafta kunlarida (payshanba, juma) kunning 3-4-darslarida joylashtirilishi kerak (SanQvaM 0341-16). Biz tekshirgan maktablarning dars jadvallarida haftada atigi 2 soatdan jismoniy tarbiya darslari bor bo'lib, buning natijasida barcha



1-jadval

Tanaffuslar davomiyligi

| Dars soni | Me'yordagi tanaffuslar vaqti min. | Dars soni | 249 va 29 maktab tanaffuslar vaqti (min) |
|-----------|-----------------------------------|-----------|--|
| 1         | 10                                | 1         | 5  |
| 2         | 10 (20)                           | 2         | 5  |
| 3         | 30 (20)                           | 3         | 15                                       |
| 4         | 10                                | 4         | 5  |

maktablarning quyi sinflarida "ruhsat etilgan" jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining umumta'lim fanlari soatlari-ga nisbati 1:11, o'rta va yuqori sinflarda - 1:16 - 1:18 (normada 1: 5 - 1:7) ni tashkil qilgan. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslari "darslarini almashtirish" sifatida foydalanilmasligi qayd etildi: darslarning jadvaldagi o'rni kun va hafta davomida aqliy ishchanlik qobiliyati dinamikasiga to'liq mos kelmaydi. Darslarning tuzilishi va tashkil etuvchi qismlarining davomiyligi gigiyenik talablariga javob bermaydi: 249-maktabda jismoniy tarbiya darslarining umumiy zichligi 70%, motor zichligi - 55% ligi aniqlandi; 29-maktabda mos ravishda 75 va 55%.

Ko'pgina ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdi-ki, Maktab yoshidagi bolalarda mehnat qobiliyatining bioritmologik optimalligi soat 10 dan 12 gacha bo'lgan vaqt oralig'iga to'g'ri kelishi aniqlangan. Bu vaqtda o'quv materialini o'zlashtirishning eng katta samaradorligi tananing eng kam psixofiziologik qiymatlarida qayd etiladi [5]. Shu sababli, kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uchun dars jadvalida eng murakkab mavzular 2-3 dars soatlarida, o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun - 2, 3, 4 dars soatlarida bo'lishi maqsadga muvofiq [4]. Bizning tadqiqotimizdagi o'quvchilar dars jadvalini gigiyenik baholanganda 249-maktabda 44,7% holatda (2a, 4a, 6a va 9a sinflar), 29-maktabda 64,9% (2b, 4b, 6b, 7b, 8b va 9b) holatda kunlik o'quv yuklamaning noqulay dinamikasi aniqlandi. Ko'p sinflarda juftlashtirilgan darslar ham bor bo'lib, eng qiyin darslar - matematika, fizika, kimyo, chet tili - ko'pincha birinchi va oxirgi dars soatlariga qo'yilgan, ya'ni, ishga kirishish vaqtida yoki ishlash qobiliyatining pasayishi davriga to'g'ri kelgan, hamda ular ham ketma-ket qo'yilganligi aniqlandi. Bundan tashqari, barcha kunlarda tabiiy-matematik va gumanitar fanlar bir-biri bilan almashtirilmagan. Buning sababi deb ko'plab sinflarda dars jadvalini tuzishda o'qituvchilarning imkoniyati va xohishini inobatga olib qo'yilgan deb tahmin qildik.

Dars jadvali o'quvchilarning kunlik va haftalik aqliy faoliyatini va darslarning qiyinligi hisobga olgan holda tuziladi. To'g'ri tuzilgan dars jadvalida barcha kunlik fanlarni ularni qiyinlik darajasi bo'yicha qo'shib hisoblanganda eng katta ballar seshanba va chorshanba kabi hafta kunlarining o'rtalariga mos kelishi zarur [4]. Tadqiqot o'tkazilgan maktablarda 37% hollarda eng yuqori ishchanlik qobiliyati kuzatiladigan kun-seshanba kunida - eng kam o'quv yuklama qo'yilganligi aniqlandi. Ko'pgina darslarda maksimal o'quv yuklamasi eng kam aqliy ishchanlik qobiliyatiga mos keladigan kunlarga dushanba va shanba kunlariga to'g'ri kelgan. Haftalik dars jadvallari tahlil qilinganda 249-maktabda 9ta sinfdan 4tasida (4, 7, 8, 9-sinflar), 29-maktabda esa to'qqiz sinfdan oltitasi (66,7%, ya'ni yarmidan ko'pi)da gigiyenik talablarga javob bermasligi aniqlandi (2-rasm). Bizning fikrimizcha, bu 2-smenali rejimda ortiqcha yuk bilan ishlaydigan maktablarda haftalik jadvallarni tuzishning katta murakkabligi bilan bog'liqdir.

Dars jadvallari bilan birga biz tekshirilayotgan maktab o'quvchilarining uy vazifalarini bajarishga sarflagan vaqtlari ham o'rgandik, bir soat davomida dars tayyorlaydigan o'quvchilar ulushi 249-maktabning 9 sinfidagilar uchun 17,6% (29-maktab - 30,7%) ni, 1 soatdan 2 soatgacha - 51,3 va 49,4% ni, 3 soat va undan ko'p sarflaydiganlar - 24,7 va 17,5%ni tashkil etdi. Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, 249-maktabda turli yoshdagi o'quvchilar 29-maktabning o'quvchilariga qaraganda uy vazifalarini bajarish uchun ko'proq vaqt ajratadilar. Ma'lum bo'lishicha, bu holat ko'proq o'g'il bolalarga xosdir. Demak, 249-maktabda 4 soatdan ortiq uy vazifalarni bajaradigan o'g'il bolalar 29-maktabga nisbatan 4 marta ko'proq.

Dars jadvallari baholanganda biz tadqiqotimiz ostidagi maktablardagi kichik va katta tanaffuslar davomiyligi va tanaffuslar darslarning umumiy davomiyligiga nisbatiga ham katta e'tibor qaratdik. Tanaffuslar davomiyligi kamida 10 daqiqa bo'lsa, ilgari qo'zg'alish holatida bo'lgan kortikal hujayralar funksiyasi qayta tiklanadi, bu esa ularning samarali ishlashini ta'minlaydi. Kichkina tanaffuslar vaqtida bola toza havoda bo'lishi va dam olishi kerak va katta tanaffus vaqtida ovqatlanishi kerak. Gigiyenik talablarga muvofiq SanMvaQ 0341-16 10-bob 12 bandiga ko'ra umumta'lim maktablarda tanaffuslarning davomiyligi kichik tanaffuslar 10 daqiqadan kam bo'lmasligi va katta tanaffuslar 20-30 daqiqa, bu 45 daqiqali dars davomiyligi bilan tanaffuslar vaqtining dars vaqtiga nisbati 0,28 ga teng bo'lishi kerak. O'rganilgan maktablarning barcha sinflarida 5 daqiqali tanaffuslarning mavjudligi sababli bu ko'rsatkich 0,13 dan 0,14 gacha, "katta" tanaffuslar esa 15 daqiqagacha kamaygan. Tanaffuslar vaqtining kamligi natijasida maktab o'quvchilarining organizmi yetarli dam olalmaydi, bu esa ish kunining oxiriga kelib charchoq to'planishiga olib keladi [1].

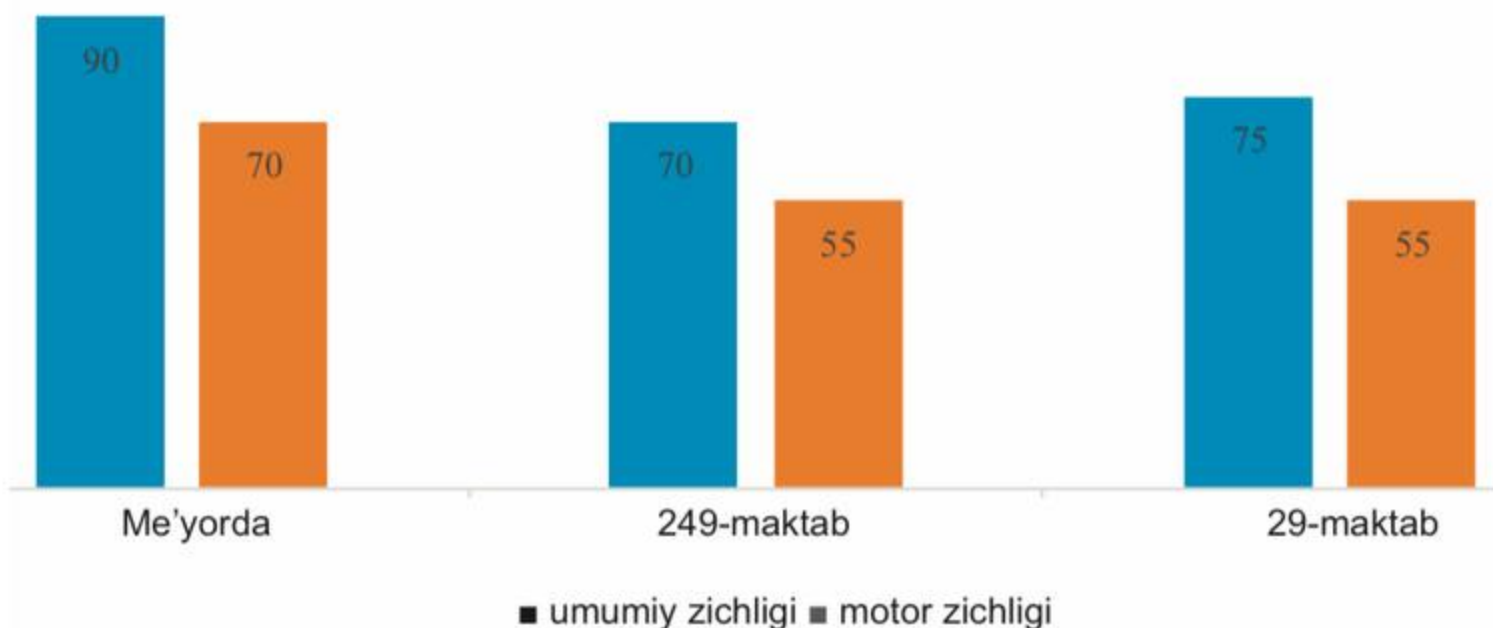
**Xulosa.** Maktablarning dars jadvallari amaldagi SanQvaM 0341-16 talablariga to'liq javob bermaydi:

- 1-sinflarda o'qitishning «bosqichma-bosqich» tartibiga amal qilinmagan;
- jismoniy tarbiya darslari noratsional tashkil qilingan;
- "katta" va "kichik" tanaffuslar davomiyligini qisqartirilgan;
- kunlik va haftalik o'quv yuklamalari me'yordan oshib ketgan;



– o'quvchilarning kunlik va haftalik ish qobiliyati dinamikasi nuqtai nazardan dars jadvallari noratsional tuzilgan.

Bunday kamchiliklar maktab o'quvchilarining salomatlik holatini yomonlashuviga sabab bo'lishi mumkin.



1-rasm. Jismoniy tarbiya darslarini umumiy va motor zichligi, %



2-rasm. Amaldagi dars jadvallarini gigiyenik baholash, %

#### Foydaniilgan adabiyotlar

1. Александрова И.Э. и др. Разработка и определение эффективности метода гигиенической оценки школьного урока / И.Э. Александрова, З.И. Сазанюк // Здоровье населения и среда обитания. 2016. № 10 (283). С. 29–31.
2. Гозак С.В. и др. Способ оценки здоровьесберегающей функции организации учебного процесса в общеобразовательных школах: Сб. научн. тр. // С.В. Гозак, Е.Т. Елизарова, А.Н. Парац // Здоровье и окружающая среда. Минск, 2014. Т. 2. Вып. 24. С. 77–81.1.
3. Поретскова Г.Ю. Системный подход к профилактике нарушений развития и состояния здоровья школьников. Дисс. ... д.м.н. Самара – 2019. 304с
4. SanQvaM 0341-16 13 "Umumta'lim maktablarida ta'limni tashkil etish shartlari va sharoitlariga qo'yiladigan sanitar-epidemiologik talablar"
5. Ставцева В.В. Динамика умственной работоспособности учащихся 4-11 классов на уроках в течение учебного дня и недели// Научные ведомости Серия Естественные науки. 2012. № 3 (122). Выпуск 18 –С.166-173
6. Сухарева Л.М. и др. Заболеваемость и умственная работоспособность московских школьников / Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт, М.А. Поленова // Гигиена и санитария. 2014. № 3. С. 64–67.
7. Тарасова Т.В., Туаева И.Ш. Гигиеническая оценка расписания уроков в школах Рсо-Алания // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 1-9. – С. 1926-1929; УРЛ: [хттпс://фундаментал-ресерч](http://фундаментал-ресерч).