

UDK 613.954; 37.015.3

*Baratova Ra'no Shamuradovna*  
*Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti.*

*Shayqulov Hamza Shodievich*  
*Samarqand Zarmed Universiteti.*  
*Samarqand, O'zbekiston.*

## **BIRINCHI SINIF O'QUVCHILARINING MAKTAB TA'LIMIGA TAYYORLIGINING GIGIENIK MEZONLARI**

**Annotatsiya.** Birinchi sinf o'quvchilarining maktabga moslashuvini o'rganish ularning funksional holatining turli dinamikasini ko'rsatdi. O'quvchilarning uch guruhi ajratildi: maktabga moslashgan, shartli ravishda moslashgan va moslashmaganlar. Muvaffaqiyatli moslashuvning gigienik mezonlari yaxshi o'zlashtirish va ko'pchilik fiziologik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi bilan birga barqaror ijobiy ish qobiliyati dinamikasidir.

**Kalit so'zlar:** birinchi sinf, o'quvchilar, maktab, moslashuv, funksional holat, fiziologik mezonlar.

УДК 613.954; 37.015.3

*Баратова Раъно Шамурадовна*  
*Самаркандский Государственный Медицинский Университет.*

*Шайкулов Хамза Шодиевич*  
*Самаркандский Университет Зармед.*  
*г. Самарканд, Узбекистан.*

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ**

**Аннотация.** Исследование адаптации первоклассников к школе выявило различную динамику их функционального состояния. Были выделены три

группы учащихся: адаптированные к школе, условно адаптированные и неадаптированные. Гигиеническими критериями успешной адаптации являются стабильная положительная динамика работоспособности в сочетании с хорошей успеваемостью и улучшением большинства физиологических показателей.

**Ключевые слова:** первый класс, учащиеся, школа, адаптация, функциональное состояние, физиологические критерии.

**UDC 613.954; 37.015.3**

**Baratova Ra'no Shamuradovna**

*Samarkand State Medical University.*

**Shaykulov Khamza Shodievich**

*Zarmed University Samarkand.*

*Samarkand, Uzbekistan.*

## **HYGIENIC CRITERIA FOR FIRST-GRADERS' READINESS FOR SCHOOL EDUCATION**

**Abstract:** The study of first-graders' adaptation to school revealed varying dynamics in their functional state. Three groups of students were identified: adapted to school, conditionally adapted, and non-adapted. Hygienic criteria for successful adaptation include stable positive dynamics of work capacity combined with good academic performance and improvement in most physiological indicators.

**Keywords:** first grade, students, school, adaptation, functional state, physiological criteria.

**Kirish.** Maktabga borish - har bir bola hayotidagi muhim bosqich. Ta'lim muassasasi muhiti asosiy yashash muhitiga aylanadi, bu esa organizmning psixologik va funksional holatining maktab ta'limi vazifalariga mos kelishini talab qiladi. Ko'plab gigienik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, olti yoshli bolalar o'z morfologik va

psixofiziologik ko'rsatkichlari bo'yicha 7 yoshli va undan katta bolalardan sezilarli darajada farq qiladi va maktabda tizimli ta'limning boshlanishi bilan bog'liq stress yuklamalarini yengishga kamroq tayyor [1-4]. Olti yoshli birinchi sinf o'quvchilarining moslashuv qiyinchiliklari yaqqol ifodalangan xususiyatga ega: past ish qobiliyati, tez charchoqlik, o'quv motivatsiyasining yo'qligi, emotsional beqarorlik [7-12]. "Maktabga yetilgan" yetti yoshli birinchi sinf o'quvchilarining solishtirma og'irligi maktabda o'qishga tayyor bo'lgan olti yoshli bolalarga qaraganda 1,5-2 baravar yuqori [11-14]. Rossiyalik olimlarning ma'lumotlariga ko'ra, maktabga kirishda maktab uchun muhim bo'lgan funksiyalarning zarur darajasiga ega bo'lgan bolalar soni o'tgan asrning 70-yillariga nisbatan 2 baravar qisqardi (41,4% dan 21,2% gacha) [1,3,6-9]. O'qishga tayyorlik yozish, o'qish, hisoblash ko'nikmalarini rasmiy egallashda emas, balki organizmning maktab muhitining yangi omillari ta'siriga moslashishini ta'minlaydigan umumiy ruhiy, aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanish natijasidir, bu funksional holat va sog'liq holatida noqulay o'zgarishlarni keltirib chiqarmaydi. Shuning uchun olti yoshlik davrida maktabda o'qishni boshlaydigan kichik maktab o'quvchilarining moslashuv imkoniyatlari va moslashuv zaxiralarini o'rganish zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirish sharoitida o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etishga gigienik talablarni ilmiy asoslash uchun dolzarbdir [11-15].

**Maqsad.** Tadqiqot maqsadi birinchi sinf o'quvchilarining maktabga moslashish jarayonining individual xususiyatlarini, fiziologik mezonlari va muddatlarini aniqlashdan iborat bo'ldi.

**Material va uslublar.** Samarqand shahar maktablaridan birida uchta 1-sinf o'quvchilari (jami 112 nafar) o'quv yilining birinchi yarim yilligida har hafta, III va IV choraklarda esa uch hafta davomida kuzatuv o'tkazildi. O'quvchilarning maktabga tayyorgarlik darajasi o'qishning birinchi kunlarida Kerna-Yirasek testi orqali aniqlandi. Bu test maktabga yetilishga yo'naltirilgan test bo'lib u 3 ta topshiriqdan iborat: yozma harflarga taqlid qilish, nuqtalar guruhini chizish, tasavvur bo'yicha erkak figurasini chizish. Natija besh ballik tizim bo'yicha baholanadi,

soʻngra uchta topshiriq boʻyicha umumiy natija hisoblanadi. Ushbu metodika mayda motorikaning rivojlanish darajasini, yozish koʻnikmalarini egallashga moyillikni, qoʻl harakatlari koordinatsiyasi va fazoviy yoʻnalishning rivojlanish darajasini aniqlashga imkon beradi.

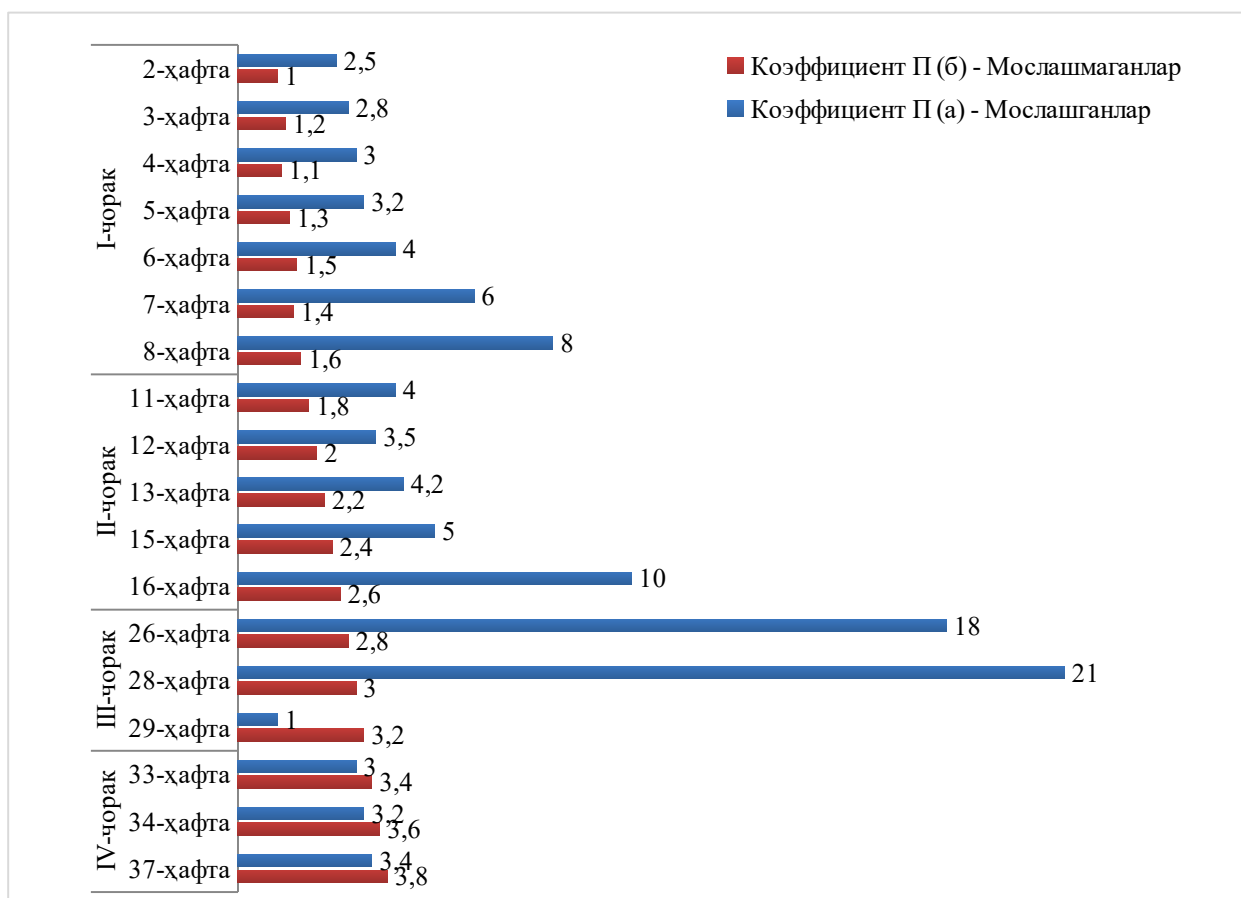
Darslar davomida bolalarning shartli-refleksli faoliyati (darsdan oldin va keyin) oʻrganildi, xronovoleoptimograf yordamida koʻrish-motor reaksiyasining yashirin davri, differensial reaksiyaning buzilishi va ketma-ket tormozlanish holatlari qayd etildi (1303 tadqiqot).

A.G.Ivanov-Smolenskiy usuli yordamida xronovoleoptimograf yordamida katta yarim sharlar poʻstlogʻidagi nerv jarayonlarining harakatchanligini baholash mumkin. Bu usul yorugʻlik taʼsir etuvchi signal ahamiyatini oʻzgartirish qobiliyatini oʻlchashga asoslangan. Nerv sistemasining harakatchanligi eksperimentning ikkinchi qismidagi reaksiya vaqti va xatolar soni bilan aniqlanadi.

Figurali jadvallar yordamida vaqt boʻyicha dozalangan ish usuli bilan aqliy ish qobiliyati (darsdan oldin, 3 va 4-darslardan keyin - jami 5070 tuzatish testi), yurak-qon tomir tizimining funksional holati (yurak qisqarish tezligi va qon bosimi - 760 oʻlchov) aniqlandi. Vaqt oʻlchov kuzatuvlari yordamida oʻquv faolligi va harakat bezovtaligi oʻrganildi (302 darsda). 302 ta darsda vaqt oʻlchovlari orqali oʻquvchilarning faolligi va harakatchanligi kuzatildi. Oʻquvchilarning oʻzlashtirishi (10357 baho) va dars qoldirishlari, qoidalarga rioya qilishlari tahlil qilindi. Oʻquvchilarning oʻzlashtirish koʻrsatkichlari (10357 ta baho), darsga qatnashish darajasi va intizomi tahlil qilindi. Kun tartibi boʻyicha 318 anketa oʻrganildi. Har oyda bolalarning vazni oʻlchandi.

**Olingan natijalar.** Birinchi sinf oʻquvchilarining barchasi oʻqishning birinchi davrida qiyinchiliklarga duch keladi. Biroq, baʼzi oʻquvchilarda noqulay oʻzgarishlar faqat boshlangʻich davrda kuzatildi. Keyin, 3-16 haftadan (oʻrtacha 6-haftadan) boshlab, ularning organizm funksional holati yaxshilandi. Bu bolalarning moslashishidan dalolat beruvchi yangi daraja barqaror saqlandi. Yuqori ish qobiliyati III chorak oxirigacha kichik tebranishlar bilan saqlanib qoldi (rasmga qarang).

## Maktabdagi mashg'ulotlarga moslashgan va moslashmagan bolalarda o'quv yili davomida P koeffitsientining o'zgarishi.



Ko'rsatilgan guruh vakillarida P koeffitsienti kuzatuvning butun davri davomida doimo 2 dan yuqori bo'lgan va 6-haftadan boshlab oshgan. Biroq, uning darajasi boshlang'ichdan yuqori edi, yaxshi va a'lo ishlar esa qoniqarsiz va yomon ishlardan 3 marta ortiq bo'ldi. Ko'p hollarda yuqori ish qobiliyati yoki o'quv faoliyati jarayonida ko'rsatkichlarning yaxshilanishi kuzatildi. Bu ushbu guruh o'quvchilari uchun xos bo'lgan yuqori o'quv faolligi, yaxshi o'zlashtirish, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining qulay ko'rsatkichlari va tana vaznining normal fiziologik oshishi bilan birga kuzatildi. Bu bolalar o'zlarining asosiy vazifasi - o'quv faoliyatini salomatlikka zarar yetkazmasdan muvaffaqiyatli bajardilar, bu ularning maktabdagi mashg'ulotlarga yaxshi moslashuvini ko'rsatdi. Ularga intellektual funksiyalarning yaxshi rivojlanishi, yuqori bilish qiziqishlari va gigienik qoidalar hamda xulq-atvor normalarini tez o'zlashtirish xos edi.

Boshqa o'quvchilarda birinchi o'quv yilining barcha davrida ko'rsatkichlar o'zgarishida aniq manzara kuzatilmadi. Ko'pincha turli yo'nalishli o'zgarishlar kuzatildi, masalan, ish qobiliyatining yaxshilanishi bilan birga MNS, yurak-qon tomir tizimi va boshqalar tomonidan noqulay reaksiyalar kuzatilishi mumkin edi. Bu bolalarning moslashuvi yetarlicha kuch va barqarorlikka ega bo'lmadi va ularni birinchi o'quv yilida moslashganlar qatoriga faqat shartli ravishda qo'shish mumkin.

Kuzatilayotganlar orasida fiziologik ko'rsatkichlari haftadan haftaga keskin tebranib turgan va organizmning funksional holati yaxshilanmagan bolalarning katta guruhi ajralib turdi. Ularda maktabga borishning birinchi kunlaridan boshlab, ko'pincha past ish qobiliyati kuzatildi, bu korrektura topshiriqlarini bajarish uchun qoniqarsiz va yomon kompleks baholar va noqulay ish qobiliyati egri chiziqlarining ustunligi bilan tavsiflanadi. Past ish qobiliyati ko'rsatkichlari o'quv yili oxirigacha saqlanib qoldi va aksariyat o'rganilgan ko'rsatkichlarning salbiy o'zgarishlari bilan birga keldi (masalan, MNS tomonidan noqulay o'zgarishlar, differensial reaksiyaning tez-tez buzilishi, ketma-ket holatlar), Ketma-ket tormozlanish holatlari, yurak-qon tomir tizimi tomonidan qoniqarsiz reaksiyalar, yomon o'zlashtirish yoki uning pasayishi, past o'quv faolligi va boshqalar kuzatildi. Ba'zi bolalar vazn orttirmadilar. Moslashish jarayonida qiyinchiliklarga duch kelgan o'quvchilarning bir qismida birinchi 3 hafta davomida yaxshi ish qobiliyati ko'rsatkichlari (yuqori P koeffitsienti, ish qobiliyatining qulay dinamikasi) kuzatildi, ammo o'qish davomida ish qobiliyatining pasayishi, organizmning funksional holatining yomonlashishi, o'zlashtirish va o'quv faolligining yomonlashishi, tana vaznining ortishi buzilishi, yomon kayfiyat, bemorlik, bosh og'rig'i shikoyatlari bilan birga keldi. Bu o'quv faoliyati ta'siri ostida, maktabning o'qishning birinchi haftalariga nisbatan oshgan talablari tufayli bolalarda charchoqlik paydo bo'lganligini ko'rsatdi, bu MNSning funksional holati, ish qobiliyati, kayfiyatga ta'sir qildi. Psixologik tekshiruv va sog'liq holatini o'rganish natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabga moslashmagan o'quvchilarning aksariyati maktabga borishdan oldin boshlang'ich holatda ham somatik zaiflik bilan birga turli psixonevrologik buzilishlarga ega. Bu ularning ish

qobiliyatini pasaytiradi va disgarmonik rivojlanishga yordam beradi. Bu guruhga maktabga yetilmagan o'quvchilarning katta qismi kirdi.

Bolalarning maktabga moslashishining fiziologik mezonlarini aniqlash uchun funksional o'zgarishlarning turli kombinatsiyalarini qiyosiy tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, barcha o'rganilgan ko'rsatkichlar orasida: ish qobiliyati, o'quv faolligi, harakat bezovtaligi, shartli-refleksli faoliyat xususiyati, vegetativ ko'rsatkichlar, o'zlashtirish, tana vazni kabi ko'rsatkichlar eng axborotli va qulay ko'rsatkichlar bolalarning funksional imkoniyatlarining maktab talablariga muvofiqlik darajasini aks ettiruvchi kunlik ish qobiliyati dinamikasi ko'rsatkichlaridir. Kuzatuvlarning 85% da o'quv yilining haftadan haftaga bir xil bolalarda kuzatilgan kunlik ish qobiliyati dinamikasi ma'lumotlari moslashishning boshlanishi yoki uning yo'qligi haqida xulosa chiqarishga imkon berdi. Kunlik ish qobiliyati dinamikasi 82,5% holatda o'zlashtirish ko'rsatkichlari bilan, 76,2% holatda shartli-refleksli faoliyat ko'rsatkichlari bilan va 63,7% holatda yurak-qon tomir tizimi faoliyati ko'rsatkichlari bilan korrelyatsiya qildi.

**Xulosa.** Shunday qilib, bolalarning maktabdagi mashg'ulotlarga moslashishining gigienik mezoni birinchi o'quv yarim yilligi davomida yaxshi o'quv o'zlashtirishi (3 balldan yuqori) va ko'pchilik fiziologik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi bilan birga barqaror qulay ish qobiliyati dinamikasidir.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Абдиева Г. А. и др. ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ/СВЕДЕНІЯ ОБ АВТОРАХ //Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. – С. 588.
2. Аминов З. З. и др. Социальные аспекты и роль питания в стоматологическом здоровье детей и подростков //Academy. – 2019. – №. 10 (49). – С. 50-56.

3. ИНДИАМИНОВ С. И. и др. ВЕСТНИК СУДЕБНОЙ МЕДИЦИНЫ //ВЕСТНИК СУДЕБНОЙ МЕДИЦИНЫ Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" СТТ". – 2021. – Т. 10. – №. 4. – С. 54-56.
4. Расулова М. Р., Ахадов З. Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ДАВНОСТИ ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ НОСА //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – №. 10. – С. 44-46.
5. Расулова М. Р., Мардонов Т. М., Давранова А. Э. ОСОБЕННОСТИ ПОВРЕЖДЕНИЙ КОМПЛЕКСА ГОРТАНИ ОТ СДАВЛЕНИЯ ШЕИ //Международный журнал теории новейших научных исследований. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 13-18.
6. Хусанов Э. У., Расулова М. Р., Шайкулов Х. Ш. Особенности повреждений подъязычно-гортанного комплекса при тупой механической травме //Астана медициналык журналы. – 2022. – №. S1. – С. 262-265.
7. Шодиевич Ш. Ҳ. и др. MICROSOFT EXCEL ЭЛЕКТРОН ЖАДВАЛИДАН ФОЙДАЛАНИБ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИНИ СТАТИСТИК ҲИСОБЛАШ //Международный журнал теории новейших научных исследований. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 67-75.
8. Akbarovich A. A., Murodullayevich T. O., Shodievich S. H. OG ‘IZ BO ‘SHLIG ‘I SHILLIQ QAVATLARINING ZAMBURUG ‘LI KASALLIKLARIDA EOZINOFIL KO ‘RSATKICH //Международный журнал теории новейших научных исследований. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 116-119.
9. Hamzaevna S. J. et al. OLIY O ‘QUV YURTLARINING ILK KURSLARIGA QABUL QILINGAN TALABALAR RUHIY HOLATIGA BIOLOGIK RITM O ‘ZGARISHINING SALBIY TA’SIRLARI //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 201-203.
10. Naimova Z. S. Shayqulov HS Kimyo zavodiga yaqin hududlarida yashovchi bolalar va o ‘smirlardagi antropometrik ko ‘rsatgichlar //Golden brain. – 2023. – Т. 1. – №. 5. – С. 59-64.



11. Roziqovna R. M., Shamuradovna B. R. KAMQONLIKNI BARTARAF ETISHDA MILLIY TAOMLARNING O‘RNI //INDEXING. – 2024. – T. 1. – №. 2. – C. 126-129.
12. Sh B. R. et al. THE SIGNIFICANCE OF GIAMBLIASIS IN THE ETIOPATOGENESIS OF DISEASES IN CHILDREN //EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR). – 2022. – T. 8. – №. 6. – C. 62-65.
13. Shamuradovna B. R., Roziqovna R. M. KAMQONLIK PARHEZIDAGI O‘ZBEK MILLIY TAOMLARI TARKIBIDA MIS VA TEMIR MIQDORINI ANIQLASH //INDEXING. – 2024. – T. 1. – №. 2. – C. 140-143.
14. Shamuradovna B. R., Shodievich S. H. TVOROGLAR TURLI HARORATDAGI SHAROITLARIDA SAQLANGANDA ENTEROBAKTERIYALAR VA STAFILOKOKKLARNING SAQLANIB QOLISHI //INDEXING. – 2024. – T. 1. – №. 2. – C. 121-125.
15. Shomuratovna B. R. The development and course of chronic pyelonephritis against the background of dysmetabolic nephropathy in children //Web of Humanities: Journal of Social Science and Humanitarian Research. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 115-122.