



OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA SHOVQIN IFLOSLANISHINING TALABALARNING SOG'LIG'IGA VA TA'LIM SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

Pulotova N., Rakhimov B.

Kirish

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalar uchun sog'lom va samarali o'quv muhitini yaratish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Talabalarning o'qish samaradorligini pasaytiradigan omillar orasida shovqin ifloslanishi muhim rol o'ynaydi. O'rta maktabdan oliy ta'limga o'tish jarayoni yoshlarda yangi muhitga moslashish bilan birga, turli sog'liq muammolarini ham keltirib chiqaradi. Talabalar yashash va o'qish muhitida yuzaga keladigan shovqin ta'sirida asab tizimi, uyqu sifati va umumiy ruhiy holatning yomonlashuvi kuzatiladi.

Shovqin ifloslanishi inson salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi va o'qish samaradorligini sezilarli darajada kamaytiradi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, talabalarning sog'lom o'quv muhitini ta'minlash hamda shovqin ifloslanishini kamaytirishga yo'naltirilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

Asosiy qism

Oliy ta'lim muassasalarida talabalar turli shovqin manbalariga duch keladilar: qurilish ishlari, transport vositalari, sinfxonalardagi texnik jihozlar, koridorlardagi aks sadolar va hokazo. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shovqinning yuqori darajasi talabalar asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ruhiy charchoq, diqqatni jamlay olmaslik va akademik ko'rsatkichlarning pasayishiga olib keladi.

"Neuroscience" jurnalida e'lon qilingan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sinfxonalarda hatto eng oddiy fon shovqinlari ham bolalarning o'rganish qobiliyatiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shovqin insonning asab tizimiga ta'sir qiladi va bu holat uzoq muddatli charchoq va stressga olib keladi. Ayniqsa, talabalar orasida yurak-qon tomir kasalliklari va uyqu buzilishlari keng tarqalgan.

So'nggi yillarda oliy ta'lim muassasalarida akustik dizayn talablariga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Bu borada xususiy oliy ta'lim muassasalari zamonaviy akustik moslamalar bilan jihozlanmoqda. Talabalar yashash joylarini rejalashtirishda va o'quv xonalarini akustik talablarga muvofiq jihozlashda quyidagi omillar inobatga olinishi lozim:

1. *Akustik jihatdan to'g'ri qurilish materiallari tanlash.*
2. *Sinfxonalarni ovoz yutuvchi panellar bilan jihozlash.*
3. *Transport shovqinini kamaytirish uchun yashil hududlar yaratish.*
4. *Talabalarning psixo-emotsional holatini muntazam kuzatib borish.*

Tadqiqot davomida Toshkent tibbiyot akademiyasi va Toshkent amaliy fanlar universitetida ta'lim olayotgan 18 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan talabalar o'rtasida

so'rovnomalar o'tkazildi. Talabalarning shovqinga nisbatan sezgirligi, uyqu sifati va o'qish samaradorligi o'rganildi. Shuningdek, laborator usullardan foydalanib, shovqin darajasi o'lchandi. Tadqiqot natijalari talabalar o'rtasida shovqin ifloslanishining sog'liq va o'quv samaradorligiga salbiy ta'sirini tasdiqladi.

Xulosa va tavsiyalar

Shovqin ifloslanishi oliy ta'lim muassasalarida talabalarning sog'lig'iga va ta'lim sifatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Talabalarni salbiy ta'sirlardan himoya qilish uchun zamonaviy akustik talablarga muvofiq jihozlash, shovqin darajasini muntazam kuzatib borish va profilaktik choralarni amalga oshirish lozim. Shuningdek, talabalarga stressni kamaytirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish bo'yicha psixologik va gigiyenik maslahatlar berish muhimdir.

Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida shovqin ifloslanishining kamaytirilishi talabalarning sog'lom muhitda o'qishini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Akustik talablarga e'tibor qaratish, psixologik yordam va stressni boshqarish bo'yicha tadbirlar talabalar salomatligini mustahkamlashga va ularning akademik ko'rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan tavsiyalar sog'lom va samarali o'quv muhitini yaratishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularni oliy ta'lim muassasalarida keng qo'llash zarur.

Adabiyotlar

1. Рахимов, Б. Б., Саломова, Ф. И., Жалолов, Н. Н., Султонов, Э. Ю., & Облакулов, А. Г. (2023). Оценка качества атмосферного воздуха в городе навои, республика Узбекистан: проблемы и решения. Сборник трудов по материалам Международной научно-практической конференции.
2. Садуллаева Х.А., Саломова Ф.И., Мирсагатова М.Р. и Кобилжонова С.Р. (2023). Проблемы загрязнения водоемов в условиях Узбекистана.
3. Саломова Ф. И., Шеркузиева Г. Ф., Садуллаева Х. А., Султанов Э.Ё., Облокулов А.Г., Загрязнение атмосферного воздуха города Алмалык. Медицинский журнал молодых ученых. 2023;5(01):142-146
4. Саломова, Ф. И., Рахимов, Б. Б., Султонов, Э. Й., & Облакулов, А. Г. (2023). Навоий шаҳри атмосфера ҳавоси сифатини баҳолаш.
5. Самигова, Н. Р., Мирсагатова, М. Р., Нигматуллаева, Д. Ж. Экологические последствия урбанизации и индустриализации современности. Достижения вузовской науки. 2018; 249-252.
6. Шайхова Г.И., Рахимов Б.Б. Гигиеническое обоснование рационов питания при ожирении: Метод. рекомендации. - Ташкент, 2G1G. - С.8-Ю.
7. Шайхова Г.И., Рахимов Б.Б. Совершенствование профилактики ожирения у детей и подростков. Монография. - Lambert Academic Publishing RU, 2017. - P.26-30.
8. Шайхова Г.И.. Рахимов Б.Б. Пропаганда принципов рационального питания при ожирении И Медицинский журнал Узбекистана. Ташкент. 2014. №2. С.138-141.
9. Rihsitillaevna, M. M., Rustamovna, K. S., & Nodir o'g'li, J. N. (2023). CONSEQUENCES OF HYGIENIC POLLUTION FACTORS.Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development,14, 38-42.

10. Jalolov, N. N., Sobirov, O. G., Kabilzhonova, S. R., & Imamova, A. O. (2023). The role of a healthy lifestyle in the prevention of myocardial infarction. *Neo Sci Peer Rev J*, 9, 8-14.
11. Жалолов, Н. Н., Нуриддинова, З. И., Кобилжонова, Ш. Р., & Имамова, А. О. (2022). *Главные факторы развития избыточного веса и ожирения у детей* (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti "Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi" xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami 153 bet).
12. Зокирхўжаев, Ш. Я., Рустамова, М. Т., Паттахова, М. Х., Жалолов, Н. Н., & Муталов, С. Б. (2023). Сурункали жигар касалликларида соғлом овқатланишнинг аҳамияти.
13. Зокирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Ибрагимова, М. М., & Махмудова, И. А. (2019). Сурункали гепатитлар парҳезтерапиясида маҳаллий дуккакли маҳсулотларни қўллаш.
14. Jalolov, N. (2018). Сурункали гепатитларда маҳаллий дуккакли маҳсулотлар асосидаги диетотерапияни клиник–иммунологик самарадорлигини ўрганиш.
15. Кобилжонова, Ш. Р., Жалолов, Н. Н., & Журабоев, М. Т. (2022). Тугри овқатланиш спортчилар юкори натижалари гарови.
16. Kobiljonova, S., Sultonov, E., Sultonova, D., Oblokulov, A., & Jalolov, N. (2023). CLINICAL MANIFESTATIONS OF GASTROINTESTINAL FOOD ALLERGY. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(5), 142-148.
17. Jalolov, N. N., Imamova, A. O., & Sultonov, E. Y. (2023). Proper nutrition of athletes, martial arts.
18. Jalolov, N. N., Mukhammadzokirov, S. S., Mirsagatova, M. R., & Sultonov, E. Y. (2023). Yumshoq toqimalar va suyaklarning xavfli osmalarida MR-tomografiya yordamida radiologic diagnostikaning multimodal nur tekshirish usullari samaradorligini baholashni dasturlash.
19. Jalolov, N. N., Sultonov, E. Y., Imamova, A. O., & Oblokulov, A. G. (2023). Main factors of overweight and obesity in children. *Science Promotion*, 1(2), 2-4.
20. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Mirsagatova, M. R. (2022). COMBINED SKIN AND RESPIRATORY MANIFESTATIONS OF FOOD ALLERGY IN CHILDREN
21. Rahimov, B. B., Salomova, F. I., Jalolov, N. N., Sultonov, E. Y., & Oblokulov, A. G. (2023). O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI NAVOIY SHAHRI HAVO SIFATINI BAHOLASH: MUAMMOLAR VA YECHIM YOLLARI
22. Salomova, F. I., Rakhimov, B. B., Jalolov, N. N., Sultonov, E. Y., & Oblakulov, A. G. (2023). Atmospheric air of the city of Navoi: quality assessment. *British Journal of Global Ecology and Sustainable Development*, 15, 121-125
23. Shaykhova G. I., Rakhimov B. B. Promotion of the principles of rational nutrition in obesity // *Medical Journal of Uzbekistan*. –2014. –No. 2. -138.

24. Sultonov, E. Y., Sariullaycva, X. A., Salomova, F. I., & Mirsagatova, M. R. (2023). Ochiq suv havzalari suv namunalari tahlili. Здоровый образ жизни международная научно-практическая конференция.

25. Мирсагатова, М. Р., & Султонов, Э. Е. (2023). Особенности микрофлоры желудочно-кишечного тракта при хронических воспалительных заболеваниях верхних органов пищеварения у детей. Мир науки: журнал современных методологий исследований, 2(2), 93-98.