

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA QOMAT BUZILISHINING OLDINI OLISHDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING ROLI

Gafforova Durdona

Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalar orasida uchraydigan qomat buzilishining sabablari, turlari va bu holatlarning oldini olishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati tahlil qilinadi. Bolalar organizmining rivojlanish bosqichlari, ortopedik muammolarning shakllanish omillari, mashg'ulotlarning fiziologik asoslari va profilaktik yo'nalishdagi jismoniy yuklamalar ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Amaliy misollar va ilmiy manbalar asosida, maktabdagi jismoniy tarbiya darslarini sog'lom qomat shakllantirishga yo'naltirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: qomat buzilishi, jismoniy tarbiya, maktab yoshidagi bolalar, sog'lomlashtirish, profilaktika, skolioz, mashg'ulotlar

Abstract. This article analyzes the causes and types of postural disorders among school-aged children and examines the role of physical education sessions in their prevention. The development stages of the child's body, factors leading to orthopedic issues, physiological foundations of physical training, and preventive exercise programs are discussed scientifically. Based on practical examples and scientific sources, recommendations are provided for organizing school physical education lessons to support healthy posture formation.

Keywords: Inglizcha: posture disorder, physical education, schoolchildren, rehabilitation, prevention, scoliosis, exercises

Asosiy qism: Maktab yoshidagi bolalarning sog'lom rivojlanishi davlat ta'lim siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, ayniqsa jismoniy sog'lomlik va qomat to'g'riligi muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalik davri organizmning faol o'sish va shakllanish bosqichi bo'lganligi sababli, har qanday noqulay tashqi ta'sir - noto'g'ri o'tirish, og'ir portfel, yetarli jismoniy faollikning yetishmasligi - orqa umurtqa va mushak tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [1].

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, O'zbekistonda har uchinchi maktab o'quvchisida skolioz, lordoz yoki kifozning boshlang'ich shakllari kuzatilmoqda [2]. Bu holat ko'pincha 8–12 yosh oralig'ida aniqlanadi, ayni paytda bola maktabga kirgan va tanasi yangi turmush rejimiga moslasha boshlagan bo'ladi. Aynan mana shu davrda jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, intensivligi va individual yondashuv darajasi hal qiluvchi omil sifatida maydonga chiqadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalar tanasining simmetrik rivojlanishiga xizmat qiluvchi eng muhim vositadir. Maxsus orqa, bo'yinturuq va yelka mushaklarini faollashtiruvchi mashqlar, ayniqsa yengil atletika elementlari, cho'zilish va statik usullar bolada to'g'ri qomatni shakllantiradi [3]. Maktabda amalga oshirilayotgan umumiy jismoniy tarbiya darslari, agar ular individual yondashuv va sog'lomlashtirish elementlari bilan boyitilsa, nafaqat sport ko'rsatkichlarini, balki ortopedik holatni ham yaxshilaydi.

Biroq amalda ko'plab maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari faqatgina formallik darajasida o'tiladi. Ushbu yondashuv esa, ayniqsa, tana tuzilmasi nozik bo'lgan bolalar uchun xavfli bo'lishi mumkin. Masalan, og'ir holatda sport zali bo'lmagan maktablarda o'quvchilar dars vaqtining asosiy qismini passiv holatda o'tkazadilar, bu esa mushaklarning yetarli rivojlanmasligi va qomat deformatsiyasiga olib keladi [4].

Jismoniy mashqlar fiziologik nuqtai nazardan qaranganda, umurtqa pog'onasining yassi shaklga tushib qolishining oldini oladi, qon aylanishini yaxshilaydi va bolada psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Shuningdek, orqa mushaklarining harakatchanligi, muvozanat saqlash qobiliyati, bo'yin-mushak ko'nikmalarini mustahkamlash orqali jismoniy mashg'ulotlar tanadagi og'irlik markazini to'g'ri taqsimlashga xizmat qiladi [5].

Ayniqsa, suzish, yoga elementlari va muvozanat mashqlarining profilaktik ta'siri yuqori. Suzish umurtqaga deyarli yuk tushirmagan holda, orqa mushaklarni faollashtiradi. Shu bois maktablarda suzish havzalarining mavjudligi yoki kamida muqobil mashg'ulotlar tashkil etilishi tavsiya etiladi. Yengil yoga mashqlari esa tananing cho'ziluvchanligini oshirib, mushak guruhlarining uyg'un ishlashiga yordam beradi [6].

O'qituvchilar va ota-onalar orasida qomat buzilishi profilaktikasi bo'yicha yetarli bilim darajasining pastligi ham muammo bo'lib qolmoqda. Ba'zi hollarda, bola tanasidagi og'ishlar to mutaxassislar tomonidan kech aniqlanadi. Bu esa, oddiy mashqlar orqali tuzatilishi mumkin bo'lgan holatning jarrohlik darajasiga

yetib borishiga olib keladi. Shu bois, har yili jismoniy rivojlanish bo'yicha diagnostika o'tkazilishi va unga ko'ra mashg'ulotlar individual tarzda moslashtirilishi kerak [7].

Yana bir muhim jihat - bu o'quvchilarning darsdan tashqari vaqtdagi jismoniy faolligidir. Telefon va planshetlar bilan ko'p vaqt o'tkazish, noto'g'ri o'tirish, maktabdan keyin uy vazifalarining haddan ortiq ko'pligi ham bola qomatining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holatlarni yumshatish uchun darsdan keyingi sport to'garaklari, ochiq havoda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va velosiped uchish singari faoliyatlar tavsiya etiladi [8].

Shuningdek, qomat buzilishining oldini olishda psixopedagogik yondashuv ham muhim o'rin tutadi. Bolalar jismoniy mashg'ulotlarga rag'bat bilan qatnashishi, o'z tanasiga e'tiborli bo'lishi uchun ularda tanani qadrlash, jismoniy faollikning ijobiy natijalarini tushunish ko'nikmasi shakllanishi zarur. Ba'zi hollarda bolaning qomatidagi buzilishlar nafaqat jismoniy, balki psixologik sabablarga ham ega bo'ladi. Masalan, o'ziga ishonchsizlik, sinfdoshlar oldida noqulaylik yoki uyda yetarli qo'llab-quvvatlanmaslik ortiqcha bukilish, boshni egib yurish kabi holatlarni kuchaytiradi [9].

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari psixologik barqarorlikni tiklash, ijtimoiylashuvga yordam berish vositasi sifatida ham xizmat qilishi mumkin. Jumladan, jamoaviy sport turlari – futbol, estafeta o'yinlari yoki raqs mashqlari bolalarning nafaqat mushak faolligini, balki emotsional holatini ham yaxshilaydi. Bu jihat qomatni saqlashda ichki motivatsiyani oshiradi.

Bundan tashqari, gigiyenik muhit ham alohida e'tiborga loyiqdir. Sinf mebellarining standartlarga mos emasligi, yoritish, shamollatish va haroratning yetarli emasligi bolalarning noto'g'ri o'tirishiga sabab bo'lishi mumkin. Demak, jismoniy tarbiya bilan bir qatorda, gigiyena qoidalariga amal qilinishi, ergonomik muhit yaratish ham qomatni sog'lom saqlash strategiyasining ajralmas qismi hisoblanadi [10].

Umuman olganda, qomatni saqlash masalasi faqat darsda sport bilan shug'ullanish emas, balki bolani to'g'ri jismoniy va ruhiy tarbiyalash, hayotiy muhitni sog'lomlashtirish va o'qituvchilar, ota-onalar hamkorligini ta'minlashni talab etadi.

Demak, qomat buzilishi faqat ortopedik muammo emas, balki umumiy sog'liq, psixologik holat va bolalik rivojlanishining ko'rsatkichidir. Bu borada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari strategik ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlarning tizimli,

yo'naltirilgan va shaxsga moslashtirilgan shakli maktab yoshidagi bolalar salomatligi uchun uzoq muddatli foyda keltiradi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktab yoshidagi bolalarda qomat buzilishining oldini olishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali skolioz, kifoz kabi orqa umurtqa kasalliklarining rivojlanishini sekinlashtirish, hatto butunlay oldini olish mumkin. Mashg'ulotlar mazmuni, individual yondashuv, o'qituvchi malakasi va bola hayot tarzining sog'lom shakllanishi bilan bog'liq boshqa omillar uyg'unlashgandagina ijobiy natija kutiladi. Shu sababli, maktabdagi jismoniy tarbiya tizimi sog'lomlashtirish profilaktikasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan pedagogik muammo sifatida qaralishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qosimov J. Jismoniy tarbiya nazariyasi. – Toshkent: «O'qituvchi», 2019.
2. Shodiev B. Bolalarda ortopedik muammolar. – Samarqand: Sog'lom hayot, 2021.
3. Yuldashev A. Harkat faoliyati va qomat muvozanati. – Toshkent: Innovatsiya, 2020.
4. Karimova G. Maktabda jismoniy tarbiyaning metodikasi. – Toshkent: Fan, 2022.
5. Anderson, J. Physical Education and Posture. – London: Routledge, 2017.
6. Nuriddinov, K. J. (2025). Psycho-pedagogical determinants in the formation of academic culture among students in pedagogical universities. Educational Research in Universal Sciences, 4(5), 96-100.
7. Nazarov A. Bolalar sog'lomligida suzish mashg'ulotlarining ahamiyati. – Urganch, 2023.
8. Yusupova M. Jismoniy rivojlanishni baholash usullari. – Toshkent: Ta'lim, 2020.
9. Bekchanov O. O'quvchilar uchun sog'lom turmush. – Buxoro: Ilm ziyo, 2021.