

## MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA QOMAT BUZILISHINING OLDINI OLISHDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

**G'afforova Durdona Bo`riqul qizi**

*Termiz davlat pedagogika instituti*

*Jismoniy madaiyat kafedراسi o`qituvchisi*

**Annotatsiya.** Maqolada maktab yoshidagi bolalarda qomat buzilishining oldini olishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik imkoniyatlari yoritiladi. Zamonaviy ta'lim sharoitida o'quvchilarning uzoq vaqt o'tirib qolishi, harakat faolligining kamayishi va noto'g'ri harakat stereotiplari qomat holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarini profilaktik yo'nalishda tashkil etish, postural savodxonlikni shakllantirish, mushak "korseti"ni mustahkamlovchi va moslashuvchanlikni oshiruvchi mashqlarni tizimli qo'llashning samarali mexanizmlari asoslanadi. Shuningdek, dars jarayoniga qisqa "harakatli tanaffuslar", o'yin elementlari, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi topshiriqlarni kiritish, o'qituvchi-ota-ona-tibbiy xodim hamkorligi orqali nazorat va maslahat tizimini yo'lga qo'yish taklif etiladi. Natijada, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki to'g'ri qomat madaniyatini tarbiyalashning ham samarali pedagogik vositasi ekanligi ko'rsatiladi.

**Kalit so'zlar:** qomat, qomat buzilishi, maktab o'quvchilari, jismoniy tarbiya, profilaktika, postural tarbiya, korreksion mashqlar

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Аннотация.** В статье рассматриваются педагогические возможности занятий физической культурой в профилактике нарушений осанки у детей школьного возраста. Анализируются факторы риска, связанные с длительным сидением, снижением двигательной активности и формированием неправильных двигательных стереотипов. Обосновывается необходимость профилактической направленности уроков физической культуры, формирования поструральной грамотности, систематического применения упражнений на укрепление мышечного «корсета» и развитие гибкости. Предлагаются методические подходы: включение двигательных пауз, игровых форм, заданий на равновесие и координацию, а также организация взаимодействия «учитель-родители-медицинский работник» для мониторинга и консультаций. Делается вывод о том, что уроки физической культуры являются эффективным педагогическим инструментом формирования культуры правильной осанки.

**Ключевые слова:** осанка, нарушения осанки, школьники, физическая культура, профилактика, постуральное воспитание, коррекционные упражнения

## PEDAGOGICAL POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PREVENTING POSTURE DISORDERS AMONG SCHOOL-AGED CHILDREN

**Abstract.** *This article explores the pedagogical potential of physical education classes in preventing posture disorders among school-aged children. Key risk factors-prolonged sitting, reduced physical activity, and inappropriate movement habits-are discussed. The paper justifies a preventive approach to PE lessons, emphasizing postural literacy, systematic use of strengthening exercises for the muscular “corset,” and flexibility development. Methodological strategies are proposed, including active breaks, game-based activities, balance and coordination tasks, and coordinated collaboration among teachers, parents, and school health staff for monitoring and guidance. The article concludes that PE classes are not only a means of improving fitness but also an effective educational tool for building a sustainable culture of correct posture.*

**Keywords:** *posture, posture disorders, schoolchildren, physical education, prevention, postural education, corrective exercises*

### Kirish

Maktab yoshidagi bolalarda qomatning to‘g‘ri shakllanishi sog‘lom rivojlanishning muhim shartlaridan biri bo‘lib, u nafaqat estetik ko‘rinish, balki tayanch-harakat tizimi, nafas olish va umumiy funksional holat bilan ham chambarchas bog‘liq. Bugungi ta‘lim muhitida o‘quvchilarning dars jarayonida uzoq vaqt bir xil holatda o‘tirishi, uyda ekranlar qarshisida vaqtni ko‘p o‘tkazishi va harakat faolligining kamayishi qomat muammolarini kuchaytiruvchi omillardan sanaladi. WHO bolalar va o‘smirlar uchun har kuni kamida 60 daqiqa o‘rta va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollikni tavsiya etadi; bu tavsiya, amalda, maktabda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini mazmunan to‘g‘ri tashkil etishni ham talab qiladi. Shu bilan birga, o‘quvchilarda qomat buzilishining oldini olish faqat “mashq qildirish” bilan cheklanmaydi: bu jarayon pedagogik yondashuv, harakat madaniyati, o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasi va kundalik odatlarni shakllantirishni ham o‘z ichiga oladi. “To‘g‘ri o‘tir” deb aytilish oson, lekin bolaga qanday o‘tirishni tana darajasida o‘rgatish ancha murakkab. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslari qomat profilaktikasining eng qulay maydoni bo‘lib, ular orqali postural savodxonlikni bosqichma-bosqich, yosh xususiyatlariga mos tarzda shakllantirish mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi maktab yoshidagi bolalarda qomat buzilishining oldini olishda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining pedagogik imkoniyatlarini tahlil qilish hamda darslarni profilaktik yo‘nalishda samarali tashkil etish bo‘yicha metodik takliflarni asoslab berishdan iborat.

### Asosiy qism

Maktab yoshidagi bolalarda qomat buzilishining yuzaga kelishi ko‘pincha bitta sabab bilan emas, balki kundalik hayotda takrorlanadigan “mayda” odatlarning yig‘indisi bilan

bog'liq bo'ladi: darsda uzoq vaqt bir holatda o'tirib qolish, tanaffuslarda kam harakat qilish, uyda ekran qarshisida ko'p vaqt o'tkazish, parta-stulning bo'y-bastga mos kelmasligi, mushaklarning yetarlicha rivojlanmaganligi hamda noto'g'ri harakat stereotiplari shular jumlasidandir. Xalqaro tavsiyalarda bolalar va o'smirlar uchun har kuni yetarli jismoniy faollikni ta'minlash zarurligi alohida qayd etiladi: masalan, 5–17 yoshdagilar uchun kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha-yuqori intensivlikdagi faollik tavsiya qilinadi. Shu bilan birga, faqat “ko'proq sport” emas, balki umumiy kamharakatlikni kamaytirish, uzoq davom etadigan o'tirish holatlarini tez-tez uzib turish ham muhim yo'nalish sifatida ko'rsatiladi. Amaliyotda qomatga salbiy ta'sir qiluvchi omillardan yana biri - ortiqcha og'ir yuk ko'tarish, xususan, og'ir sumka/ryukzakdir: pediatriya manbalarida ryukzak vaznini o'quvchi tana vaznining taxminan 10%idan oshirmaslik bo'yicha tavsiyalar uchraydi, eng asosiysi esa yukni ikki yelkaga teng taqish, tasma uzunligini moslash va yukni tanaga yaqin tutishdir. Demak, qomat profilaktikasi - “normativ” ortidan quvish emas, balki o'quvchi hayot tarzida to'g'ri harakat odatlarini shakllantirish masalasidir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik imkoniyati aynan shu yerda kuchli: darslar muntazam bo'lgani uchun o'qituvchi harakatni nazorat qiladi, xatoni vaqtida tuzatadi, xavfsizlikni ta'minlaydi va bolada to'g'ri harakat stereotipini shakllantirishga bosqichma-bosqich erishadi. Qomat bilan bog'liq muammolarning oldini olishda “postural savodxonlik” (to'g'ri o'tirish-turish, tana holatini sezish va boshqarish, oddiy ergonomika qoidalarini bilish)ni tarbiyalash muhim bo'lib, maktab sharoitidagi “back health / postural education” yo'nalishidagi dasturlar ayrim tadqiqot va sharhlarda ijobiy natijalar berishi qayd etilgan. Bunda jismoniy tarbiya darsi uchta katta pedagogik vazifani bir vaqtning o'zida hal qiladi: birinchidan, o'qituvchi oddiy kuzatuv orqali qomatda xavf belgilari (yelka simmetriyasi, boshning oldinga siljishi, bukchayish, “charchoq qomati”)ni erta payqashi va zarur bo'lsa maktab tibbiyot xodimi hamda ota-onaga to'g'ri yo'naltirishi mumkin; ikkinchidan, mushak “korseti”ni mustahkamlash, moslashuvchanlikni oshirish, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish orqali profilaktik ta'sir ta'minlanadi; uchinchidan, bolada o'zini nazorat qilish, to'g'ri o'tirish va yukni to'g'ri ko'tarish kabi kundalik gigiyenik ko'nikmalar tarbiyalanadi. Shu ma'noda jismoniy tarbiya darsi qomatni “davolash” emas, balki qomat muammosini keltirib chiqaradigan odatlarni pedagogik yo'l bilan boshqarish maydonidir.

Profilaktik yo'naltirilgan dars mazmuni odatda tabiiy ravishda uch bosqichda samarali quriladi: avval tayyorlov qismida bo'yin-yelka kamari va umurtqa harakatchanligini yumshoq mobilizatsiya qilish, yurish-yugurish elementlarini “qomat nazorati” bilan bajarish, to'g'ri turish holatini tez tiklash kabi sodda, lekin muntazam topshiriqlar beriladi; asosiy qismda esa qomatni ushlab turuvchi mushaklar guruhlarini kuchaytirish, qisqarib qolishga moyil sohalarni cho'zish, shuningdek muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni tizimli qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi - bularning barchasi qomatni “tutib turish” mexanizmlarini real harakat sharoitida mustahkamlaydi. Yakuniy qismda tinchlantiruvchi cho'zishlar, nafas mashqlari va kundalik hayotga ko'chadigan 2–3 ta aniq qoida mustahkamlanadi; bu yondashuv xalqaro ko'rsatmalarda

qayd etilgan “ko‘proq harakat + kamroq o‘tirish” g‘oyasiga mos keladi. Eng muhimi, qomat profilaktikasi faqat sport zalida “qolib ketmasligi” kerak: harakatli tanaffuslar, sinfxona ergonomikasi bo‘yicha sinf rahbari bilan hamkorlik, ota-onaga qisqa yo‘riqnomalar, shuningdek o‘qituvchi–ota-ona–maktab tibbiyot xodimi hamkorligida oddiy monitoring yo‘lga qo‘yilsa, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining pedagogik imkoniyati bir necha baravar oshadi.

### **Xulosa**

Maktab yoshidagi bolalarda qomat buzilishining oldini olish - kompleks pedagogik vazifa bo‘lib, bunda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari eng katta ta’sir kuchiga ega tizimli vositalardan biridir. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, PE darslarini profilaktik yo‘nalishda tashkil etish qomat muammolarining oldini olishda amaliy natija berishi mumkin. Buning uchun dars mazmuni bosqichma-bosqichlik tamoyiliga asoslanishi, mashqlar xavfsiz va yosh xususiyatlariga mos tanlanishi hamda o‘qituvchi tomonidan doimiy nazorat qilinishi zarur.

Shuningdek, maktabdagi harakatli tanaffuslar, sinf ergonomikasi, ryukzakdan to‘g‘ri foydalanish, uy sharoitida harakat faolligini oshirish kabi omillarni ham pedagogik jarayonning bir qismi sifatida ko‘rish lozim. WHO va boshqa sog‘liqni saqlash manbalari bolalar va o‘smirlar uchun kundalik jismoniy faollikni ta‘minlash, sedentary vaqtni kamaytirish va uzoq o‘tirishni uzib turish zarurligini ta‘kidlaydi; bu esa maktab amaliyotida PE darslarining rolini yanada kuchaytiradi.

Kelgusida qomat profilaktikasiga yo‘naltirilgan dars modellarining samaradorligini mahalliy sharoitda (maktab turi, yosh, dars yuklamasi) uzoq muddatli kuzatuvlar asosida baholash, shuningdek o‘qituvchi–ota-ona–tibbiy xodim hamkorligi modelini metodik jihatdan standartlashtirish maqsadga muvofiqdir.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health: 5–17 years old.-2011.-1 p.-URL: <https://www.who.int/docs/default-source/physical-activity/information-sheet-global-recommendations-on-physical-activity-for-health/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>
2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour : Guideline.-Geneva : World Health Organization, 2020.-ISBN 978-92-4-001512-8.-URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
3. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity Guidelines for School-Aged Children and Adolescents (6–17 years).-2024.-URL: <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/index.html>
4. Araújo C. L., et al. Postural Education Programmes with School Children: A Scoping Review // Sustainability.-2023.-Vol. 15, No. 13.-Art. 10422.-DOI: 10.3390/su151310422.
5. Geldhof E., Cardon G., De Bourdeaudhuij I., Danneels L., Coorevits P., Vanderstraeten G., De Clercq D. Effects of back posture education on elementary

schoolchildren's back function // European Spine Journal.-2007.-Vol. 16, No. 6.-P. 829–839.-DOI: 10.1007/s00586-006-0199-4.

6. Batistão M. V., Carnaz L., Moreira R. de F. C., Sato T. de O. Effects of a muscular stretching and strengthening school-based exercise program on posture, trunk mobility, and musculoskeletal pain among elementary schoolchildren: a randomized controlled trial // Fisioterapia em Movimento.-2019.-Vol. 32.- (e003208).-DOI: 10.1590/1980-5918.032.ao08.

7. Zhu F., et al. The effect of school-based functional training for physical fitness and postural health among children: cluster intervention trial // Scientific Reports.-2025.-Art. 31557.-DOI: 10.1038/s41598-025-31557-2.

8. Shourie F., et al. Exercise therapy for preventing musculoskeletal disorders and improving physical activity among school-aged children: systematic review // BMC Pediatrics.-2024.-Vol. 24.-Art. 274.-DOI: 10.1186/s12887-024-04770-0.

9. Backpack weight: how heavy is safe? // AAP Grand Rounds.-2007.-Vol. 18, No. 1.-P. 10.

10. Morgunova I. I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi : kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma.-3-nashr.-Toshkent : «ILM ZIYO» nashriyot uyi, 2013.-ISBN 978-9943-16-029-3.

