

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA QADDI-QOMAT HOLATI VA UNGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR BO'YICHA O'TKAZILGAN SO'ROVNOMA NATIJALARI TAHLILI

Narmamatova Sabina G'ayrat qizi

Samarqand davlat pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi, 1-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20020534>

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida qaddi-qomat holati va unga ta'sir etuvchi asosiy omillar o'rganilgan. Tadqiqot doirasida 40 nafar respondent ishtirokida so'rovnoma o'tkazilib, ularning kundalik faoliyati, jismoniy faollik darajasi, gigiyenik odatlari hamda o'quv jarayonidagi holati tahlil qilindi. Olingan natijalar o'quvchilar orasida kamharakatlilik, noto'g'ri o'tirish odatlari, og'ir maktab sumkasi, mos bo'lmagan o'quv mebellari hamda jismoniy faollikning yetarli emasligi kabi omillar qaddi-qomat buzilishlariga ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatdi. Shuningdek, ayrim o'quvchilarda tez charchash, bel va orqa mushaklarida og'riq kabi belgilar aniqlangan. Tadqiqot natijalari boshlang'ich sinf o'quvchilarida qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish va profilaktik choralarni kuchaytirish zarurligini ilmiy asosda ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf o'quvchilari, qaddi-qomat, jismoniy faollik, kamharakatlilik, so'rovnoma, gigiyenik odatlar, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА О СОСТОЯНИИ ОСАНКИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ И ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА НЕЁ

Нармаматова Сабина Гайрат кизи

Самаркандский государственный педагогический институт, направление «Теория и методика физического воспитания и спортивных занятий», магистрант 1 курса

Аннотация: В данной статье изучаются состояние осанки и основные факторы, влияющие на него у учащихся начальной школы. В рамках исследования был проведён опрос с участием 40 респондентов, в ходе которого были проанализированы их повседневная деятельность, уровень физической активности, гигиенические привычки и положение в учебном процессе. Результаты показали, что такие факторы, как малоподвижный образ жизни, неправильные привычки сидения, тяжёлые школьные сумки, неподходящая школьная мебель и недостаточная физическая активность, влияют на состояние осанки учащихся. Также у некоторых учащихся наблюдались такие симптомы, как усталость, боли в мышцах спины и поясницы. Результаты исследования научно доказывают необходимость правильного формирования осанки и усиления профилактических мер у учащихся начальной школы.

Ключевые слова: учащиеся начальной школы, осанка, физическая активность, малоподвижный образ жизни, опросник, гигиенические привычки, профилактика, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

ANALYSIS OF QUESTIONNAIRE RESULTS ON POSTURE STATUS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS AND THE FACTORS AFFECTING IT

Narmamatova Sabina G'ayrat qizi

Samarkand State Pedagogical Institute, Theory and Methodology of Physical Education and Sports Training, first-year master's student

Abstract: This article examines posture status in primary school students and the main factors affecting it. As part of the study, a questionnaire was conducted with the participation of 40 respondents, and their daily activities, level of physical activity, hygienic habits, and status in the educational process were analyzed. The results showed that factors such as inactivity, incorrect sitting habits, heavy school bags, unsuitable school furniture, and insufficient physical activity affect students' posture status. Some students also reported symptoms such as fatigue and pain in the back and lower back muscles. The results of the study scientifically demonstrate the need to properly form posture and strengthen preventive measures in primary school students.

Keywords: primary school students, posture, physical activity, inactivity, questionnaire, hygienic habits, prevention, healthy lifestyle, physical education.

KIRISH

Ushbu tadqiqot boshlang'ich sinf o'quvchilarining qaddi-qomat holatini, ularning kundalik faoliyati, jismoniy faolligi hamda gigiyenik odatlari bilan bog'liq jihatlarni aniqlashga qaratildi.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot doirasida 40 nafar respondent o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi hamda ularning kundalik faoliyati, jismoniy faolligi va gigiyenik odatlari bilan bog'liq jihatlarni tahlil qilindi.

1-jadval. Respondentlarning fikrini o'rganish bo'yicha so'rovnoma natijalari

T/r	So'rovnoma savoli.	Murabbiylar soni (n=40)	Ko'rsatkichlar. % da
1	Uzoq vaqt o'tirganingizda belingiz og'riydimi?		
	a) Ha	31 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	77,5%
	b) Yo'q	9 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	22,5 %
2	Siz dars paytida doimo tik o'tirishga harakat qilasizmi?		
	a) Ha	21 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	52,5 %
	b) Yo'q	19 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	47,5 %
3	Sizning qaddingizni o'qituvchi yoki ota-onangiz noto'g'ri deb aytganmi?		
	a) Ha	5 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	12,5%
	b) Yo'q	35 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	87,5 %
4	Bir yelkangiz boshqasiga qaraganda pastroq ko'rinadimi?		
	a) Ha	7 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	17,5%
	b) Yo'q	33 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	82,5%
5	O'zingizni tez charchagan holatda his qilasizmi?		
	a) Ha	39 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	97,5%
	b) Yo'q	1 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	2,5%
6	Uzoq o'tirgandan keyin gavgangizni tiklashga qiynalasizmi?		
	a) Ha	6 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	15%
	b) yo'q	34 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi..	85%

7	Sizning sumkangiz og'ir deb o'ylaysizmi?		
	a) Ha	25 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	62,5 %
	b) Yo'q	15 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	37,5 %
8	Siz kun davomida ko'p vaqtni o'tirib o'tkazasizmi?		
	a) Ha	30 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	75%
	b) Yo'q	10 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	25%
9	Siz sport bilan muntazam shug'ullanasizmi?		
	a) Ha	8 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	20%
	b) Yo'q	32 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	80%
10	Siz ertalabki badantarbiya qilasizmi?		
	a) Ha	7 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	17,5%
	b) Yo'q	33 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	82,5%
11	Stol va stul balandligi sizga mos deb o'ylaysizmi?		
	a) Ha	23 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	57,5%
	b) Yo'q	17 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	42,5%
12	Siz jismoniy tarbiya darslarida faol qatnashasizmi?		
	a) Ha	30 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	75%
	b) Yo'q	10 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	25%
13	Siz yumshoq o'rinda uxlashni afzal ko'rasizmi?		
	a) Ha	32 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	80%
	b) Yo'q	8 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	20%
14	Maktab sumkangizni doimo ikki yelkangizga taqasizmi?		
	a) Ha	28 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	70%
	b) Yo'q	12 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	30%
15	Sizda tez-tez bel yoki orqa mushaklarida charchoq og'riq seziladimi?		
	a) Ha	6 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	15%
	b) Yo'q	34 nafar o'quvchi(respondent) javob berdi.	85%

NATIJALAR

Birinchi savol natijalariga ko'ra, respondentlarning mutlaq ko'pchiligi, ya'ni 77,5% (31 nafar) uzoq vaqt o'tirganda bel qismida og'riq sezishini bildirgan. Ushbu holat o'quvchilarning kundalik faoliyatida uzoq muddat davomida statik holatda qolishi, noto'g'ri o'tirish odatlarining shakllanganligi hamda mushaklar tizimining yetarlicha rivojlanmaganligi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, 22,5% respondentlarda bunday muammo kuzatilmasligi individual jismoniy tayyorgarlik darajasi yoki turmush tarzidagi farqlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Ikkinchi savol orqali o'quvchilarning dars jarayonida o'tirish madaniyati o'rganildi. Natijalarga ko'ra, 52,5% o'quvchilar tik o'tirishga harakat qilishlarini bildirgan bo'lsa, deyarli

shuncha — 47,5% respondentlar bu talabga muntazam amal qilmasliklarini ta'kidlagan. Bu esa o'quvchilarda to'g'ri o'tirish ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmaganligini ko'rsatadi.

Uchinchi savol natijalari o'quvchilarning qaddi-qomatidagi muammolarni tashqi kuzatuv orqali baholash imkonini berdi. Faqatgina 12,5% o'quvchilarga o'qituvchi yoki ota-onalari tomonidan qomatida nuqson borligi aytilgan. Biroq, 87,5% respondentlarda bunday ogohlantirishlar bo'lmaganligi qaddi-qomat muammolari mavjud emasligini emas, balki ularning hali aniqlanmagan yoki e'tibordan chetda qolayotganini anglatishi mumkin.

To'rtinchi savolda 17,5% o'quvchilarda yelka assimetriyasi mavjudligi aniqlangan. Bu ko'rsatkich kichik bo'lib ko'rinsada, u qaddi-qomat buzilishlarining boshlang'ich bosqichlari mavjudligini bildiradi va o'z vaqtida choralari ko'rilmasa, bu holat yanada chuqurlashishi mumkin.

So'rovnomani natijalarining eng e'tiborga molik jihatlaridan biri — o'quvchilarning 97,5% o'zlarini tez charchashini bildirganidir. Bu juda yuqori ko'rsatkich bo'lib, organizmning umumiy funksional holati, mushaklarning chidamliligi hamda jismoniy faollik darajasi pastligini yaqqol ifodalaydi.

Oltinchi savol natijalari esa o'quvchilarning 15% ida uzoq o'tirgandan so'ng gavnani tiklashda qiyinchiliklar mavjudligini ko'rsatdi. Bu mushaklar tonusining pasayganligi va qomatni ushlab turuvchi mushak guruhlarining yetarlicha rivojlanmaganligidan dalolat beradi.

Yettinchi savolga berilgan javoblar asosida respondentlarning 62,5% maktab sumkasi og'irligini muammo sifatida baholagan. Bu esa umurtqa pog'onasiga ortiqcha yuk tushishiga sabab bo'lib, qaddi-qomat buzilishlari rivojlanishiga zamin yaratadi.

Sakkizinchi savolda 75% o'quvchilar kun davomida ko'p vaqtni o'tirib o'tkazishini bildirgan. Bu esa gipodinamiya — ya'ni harakat faolligining yetishmasligi keng tarqalganligini ko'rsatadi. Bu omil esa qaddi-qomat buzilishlarining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

To'qqizinchi va o'ninchi savollar natijalari jismoniy faollik darajasining past ekanligini tasdiqlaydi. Faqat 20% o'quvchilar muntazam sport bilan shug'ullanishini, 17,5% esa ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanishini bildirgan. Bu esa jismoniy tarbiya madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligini ko'rsatadi.

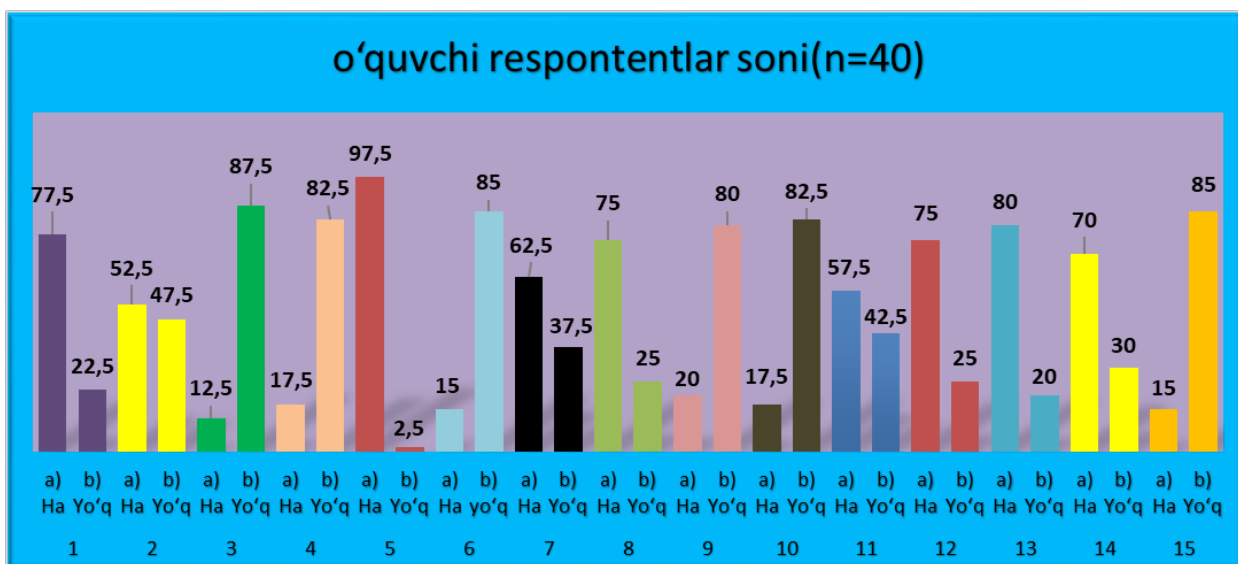
O'n birinchi savolda respondentlarning 42,5% o'quv mebellari o'zlariga mos emasligini bildirgan. Bu esa ergonomik sharoitlar yetarli darajada ta'minlanmaganligini ko'rsatadi va qaddi-qomatga salbiy ta'sir etuvchi muhim omil sifatida baholanadi.

Shu bilan birga, 75% o'quvchilar jismoniy tarbiya darslarida faol qatnashayotganligini bildirgan bo'lsa-da, qolgan 25% o'quvchilarning passivligi pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Yana bir muhim jihat — 80% o'quvchilar yumshoq o'rinda uxlashni afzal ko'rishi aniqlangan. Bu esa umurtqa pog'onasining tabiiy holatini buzib, qaddi-qomat shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sumkani to'g'ri taqish odatlari ham yetarli darajada shakllanmagan: 30% o'quvchilar sumkani noto'g'ri, ya'ni bir yelkada olib yurishini bildirgan. Bu esa yelka assimetriyasining rivojlanishiga olib keluvchi omillardan biridir.

Oxirgi savol natijalariga ko'ra, 15% o'quvchilarda bel va orqa mushaklarida og'riq kuzatiladi. Bu esa qaddi-qomat bilan bog'liq muammolar allaqachon shakllana boshlaganligini ko'rsatadi.



1-rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida qaddi-qomat holati va unga ta'sir etuvchi omillar

Ushbu diagramma “Boshlang'ich sinf o'quvchilarida qaddi-qomat holati va unga ta'sir etuvchi omillar” mavzusida o'tkazilgan so'rovnoma natijalarini ifodalaydi. Tadqiqotda jami n = 40 nafar o'quvchi respondent ishtirok etib, 15 ta savol asosida ularning qaddi-qomat holati, kundalik faoliyati hamda unga ta'sir etuvchi omillar bo'yicha fikrlari o'rganilgan.

Diagramma natijalariga ko'ra, aksariyat savollarda “Ha” javoblari ustunlik qilgan bo'lib, bu boshlang'ich sinf o'quvchilarida qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishga ijobiy ta'sir etuvchi omillar mavjudligini ko'rsatadi. Jumladan, ayrim savollarda yuqori darajadagi ijobiy ko'rsatkichlar (82,5%, 85%, 87,5% va hatto 97,5%) qayd etilgan bo'lib, bu o'quvchilarning jismoniy mashg'ulotlarga jalb etilishi, dars jarayonida to'g'ri o'tirish odatlarining shakllanib borishi hamda ota-onalar nazoratining mavjudligini anglatadi.

Shu bilan birga, ayrim savollarda “Yo'q” javoblari ustunlik qilgan holatlar ham kuzatiladi. Xususan, 3-, 6-, 9- va 11-savollarda salbiy ko'rsatkichlar yuqori bo'lib, bu o'quvchilarning kundalik hayotida qaddi-qomatga salbiy ta'sir etuvchi omillar ham mavjud ekanligini bildiradi. Bunga uzoq vaqt noto'g'ri holatda o'tirish, harakat faolligining yetarli emasligi, telefon yoki televizor oldida ko'p vaqt o'tkazish kabi omillar sabab bo'lishi mumkin.

MUHOKAMA

Umumiy tahlil shuni ko'rsatadiki, respondentlarning katta qismi qaddi-qomatni shakllantirishga doir ijobiy odatlarga ega bo'lsa-da, ayrim yo'nalishlarda muammolar saqlanib qolgan. Bu esa boshlang'ich sinf o'quvchilarida qaddi-qomat nuqsonlarining oldini olish maqsadida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yanada tizimli tashkil etish, profilaktik mashqlarni ko'paytirish hamda ota-onalar va o'qituvchilarning hamkorligini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA

Umumlashtirilgan xulosa sifatida aytish mumkinki, tadqiqot natijalari boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida qaddi-qomat buzilishlariga olib keluvchi omillar — kamharakatlilik, noto'g'ri o'tirish odatlari, jismoniy faollikning pastligi, og'ir sumka, mos kelmaydigan mebellar va noto'g'ri turmush tarzi kabi omillar keng tarqalganligini ko'rsatadi.

Mazkur holat esa o'quvchilarning sog'lom jismoniy rivojlanishini ta'minlash maqsadida gimnastika mashg'ulotlari asosida maxsus tuzilgan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beradi. Ayniqsa, qomatni to'g'rilashga

qaratilgan mashqlar, mushaklarni mustahkamlovchi komplekslar hamda profilaktik gimnastika mashg'ulotlari bu borada samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Islom Karimov. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi bo'yicha me'yoriy hujjatlar. – Toshkent, 2020.
3. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva, 2020.
4. V.A. Slastenin. Pedagogika. – Moskva: Akademiya, 2013.
5. L.P. Matveyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2008.
6. Pediatriya bo'yicha darslik. Bolalar organizmining rivojlanishi va gigiyenasi. – Toshkent, 2019.