



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov

Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov

Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

QISHLOQ UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHI QIZLARIDA QADDI-QOMAT BUZILISHLARINI BARTARAF ETISHDA TABAQALASHTIRILGAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING SAMARADORLIGI

Yuldashov Ikrom Abdulazizovich

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti dekani dotsent, p.f.b.f.d. (PhD).

kommersant142@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-6269-819X>

+99893 972 77 05

Annotatsiya. Ushbu maqolada qishloq umumta'lim maktablari 7–8-sinf o'quvchi qizlari orasida keng tarqalgan postural deformatsiyalar (qaddi-qomat buzilishlari, ko'krak kifozi va bel lordozi disbalansi) hamda ularni jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashtirilgan korreksion vositalar yordamida bartaraf etish masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqot davomida qishloq qizlarining maishiy mehnat yuklamalari va maktabdagi uzoq statik holati natijasida yuzaga keluvchi mushak disbalansi aniqlandi. Ishlab chiqilgan tabaqalashtirilgan korreksion mashqlar majmuasi (stretching, gavdani muvozanatlovchi parter mashqlari va izometrik yuklamalar) 6 oy davomida pedagogik tajriba-sinovdan o'tkazildi (jami $n=60$). Olingan natijalar tajriba guruhida orqa mushaklari kuch chidamliligi, umurtqa pog'onasi harakatchanligi va tana geometriyasi ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ravishda yaxshilanganini ko'rsatdi ($p < 0.05$).

Kalit so'zlar: qishloq maktabi, o'quvchi qizlar, qaddi-qomat buzilishi, postural disbalans, tabaqalashtirilgan yuklama, korreksion gimnastika, kuch chidamliligi.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕВОЧЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация. В данной статье исследуется проблема постуральных нарушений (деформаций осанки, грудного кифоза и дисбаланса поясничного лордоза) среди девочек 7–8 классов сельских общеобразовательных школ и их коррекция средствами дифференцированного физического воспитания. Выявлены особенности мышечного дисбаланса, возникающего в результате сочетания бытовой физической нагрузки и длительного статического сидения. Разработанный комплекс дифференцированных коррекционных упражнений (стретчинг, партерная гимнастика и изометрические нагрузки) апробирован в ходе 6-месячного педагогического эксперимента ($n=60$). Полученные данные подтвердили статистически достоверное улучшение показателей силовой

выносливости мышц спины, подвижности позвоночника и геометрии тела в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ($p < 0,05$).

Ключевые слова: селская школа, школьницы, нарушения осанки, постуральный дисбаланс, дифференцированная нагрузка, коррекционная гимнастика, силовая выносливость.

EFFECTIVENESS OF DIFFERENTIATED PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CORRECTING POSTURAL DISORDERS AMONG FEMALE STUDENTS IN RURAL GENERAL EDUCATION SCHOOLS

Abstract. This study examines the prevalence of postural disorders (thoracic kyphosis and lumbar lordosis imbalance) among 7th–8th grade female students in rural comprehensive schools and their remediation through differentiated physical education protocols. The study identifies muscle imbalances caused by the interaction of asymmetrical domestic labor and prolonged sedentary school hours. A specialized complex of differentiated corrective exercises (stretching, mat exercises, and isometric core stabilization) was evaluated across a 6-month pedagogical experiment ($n=60$). Empirical results demonstrated statistically significant improvements in back extensor endurance, spinal mobility, and body symmetry parameters in the experimental group compared to the control group ($p < 0.05$).

Keywords: rural school, female students, postural disorders, muscle imbalance, differentiated loading, corrective gymnastics, strength endurance.

KIRISH

O'smirlik davri (12–14 yosh) qiz bolalar organizmida suyak-bo'g'in tizimining tez sur'atlar bilan o'sishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va gormonal qayta qurilishlar bilan xarakterlanadi [2]. Ayni shu bosqichda umurtqa pog'onasi tashqi mexanik omillarga va noto'g'ri statik yuklamalarga o'ta ta'sirchan bo'lib qoladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va zamonaviy pediatrik tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra, maktab o'quvchilari orasida funksional qaddi-qomat buzilishlari 45% dan 65% gacha bo'lgan ko'rsatkichni tashkil etmoqda [7, 9]. Qishloq umumta'lim maktablarida tahsil oluvchi qizlar orasida esa bu muammo ikki hissa keskin tus oladi:

Qishloq sharoitida qizlar suv tashish, hovli va tomorqa ishlari, kichik yoshdagi bolalarni ko'tarish kabi yumushlarni bajarishda og'irlikni ko'pincha bir qo'lda yoki gavgdani bir tomonga egib bajaradilar. Bu ko'krak va bel sohasi mushaklarida asimmetrik tonusni yuzaga keltiradi [3].

Partada soatlab noto'g'ri egilib o'tirish bo'yin-yelka va trapetsiyasimon mushaklarining surunkali spazmiga, qorin va orqa bo'ylama mushaklarining bo'shashib ketishiga (postural ingibitsiyaga) olib keladi [6]. Maktabdagi standart jismoniy tarbiya darslari normativlarni (yugurish, sakrash, to'p uloqtirish) bajarishga yo'naltirilgan bo'lib, umurtqa pog'onasi chuqur mushaklarini mustahkamlash va mavjud deformatsiyalarni tuzatishga qaratilgan maxsus korreksion vositalarni o'z ichiga olmaydi [4].

Yuqoridagi omillar qishloq maktablarida qizlarning jismoniy tarbiyasiga shunchaki umumiy sport mashg'ulotlari sifatida emas, balki ularning tana tuzilishidagi kamchiliklarni bartaraf etuvchi tabaqalashtirilgan korreksion yondashuv sifatida qarashni taqozo etadi.

Tadqiqot maqsadi — qishloq maktabi o'quvchi qizlarida qaddi-qomat buzilishlarini bartaraf etish va jismoniy rivojlanishini muvozanatlashga qaratilgan tabaqalashtirilgan mashg'ulotlar majmuasi samaradorligini tajriba yo'li bilan asoslashdan iborat.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Dastlabki somatoskopik ko'rik (tana simmetriyasini vizual va antropometrik baholash) asosida funksional qaddi-qomat buzilishlari (skoliotik holat, ko'krak kifozi kuchayishi) aniqlangan 60 nafar o'quvchi qiz saralab olindi va 2 ta guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (NG, n=30): Amaldagi davlat standartlari asosidagi an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha mashg'ulot olib bordi.

Tajriba guruhi (TG, n=30): An'anaviy dars tuzilishiga integratsiya qilingan tabaqalashtirilgan korreksion mashqlar tizimi bo'yicha shug'ullandi.

Tajriba guruhi uchun har bir 45 daqiqalik jismoniy tarbiya darsi tarkibidan 15–18 daqiqa vaqt ajratilib, quyidagi yo'naltirilgan bloklar joriy etildi:

Ko'krakning katta mushaklari, bo'yinning orqa qismi va sonning orqa guruh mushaklaridagi gipertonusni kamaytiruvchi statik cho'zilishlar (umurtqani bo'shatish uchun).

Umurtqa pog'onasiga tushadigan vertikal gravitatsion yuklamani olib tashlagan holda, qorin presssi va orqaning chuqur mushaklarini (m. multifidus, m. erector spinae) faollashtiruvchi mashqlar («qayiqcha», «ko'prikcha», «diagonal qo'l-oyoq ko'tarish»). Gavda muvozanatini saqlovchi mushaklar korseti uchun 20–30 soniyalik statik ushlab turish harakatlari (planka modifikatsiyalari, fitbol yoki gimnastika tayoqchalari bilan simmetrik mashqlar). Qizlarga uy va dars sharoitida og'irlikni ikkala oyoqqa teng taqsimlash, partada to'g'ri o'tirish biomexanikasi amaliy o'rgatildi.

TADQIQOT NATIJALARI

Tajriba-sinov boshida har ikkala guruhdagi qizlarning funksional va biomexanik ko'rsatkichlari deyarli bir xil darajada past ekanligi qayd etildi ($p > 0.05$). Xususan, Yelka ko'rsatkichi indeksi o'rtacha 83–84% atrofida bo'lib, bu barcha sinaluvchilarda ko'krak kifoziining funksional buzilishi (bukchayish) mavjudligini ko'rsatdi. 6 oylik tabaqalashtirilgan korreksion dastur yakunida olingan qiyosiy natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval

7–8-sinf o'quvchi qizlarining qaddi-qomat va funksional holati ko'rsatkichlari
dinamikasi (n=60)

Test va ko'rsatkichlar nomi	Guruh	Tajribadan oldin ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajribadan keyin ($\bar{X} \pm \sigma$)	O'sish (%)	Statistik ishonchlilik (t;p)
Orqa mushaklari chidamliligi (statik ushlab turish, sek)	NG	38.4 $\pm$ 4.2	43.1 $\pm$ 3.9	+12.2\%	t = 20.9; p < 0.001
	TG	37.9 $\pm$ 4.5	64.8 $\pm$ 4.1	+71.0\%	
Qorin mushaklari chidamliligi (30 sek, takrorlar soni)	NG	13.5 $\pm$ 2.1	15.1 $\pm$ 1.9	11.8\%	t = 13.2; p < 0.001
	TG	13.2 $\pm$ 2.3	21.4 $\pm$ 1.8	62.1\%	

Umurtqa egiluvchanligi (oldinga egilish, sm)	NG	5.8 $\pm$ 1.6	6.9 $\pm$ 1.4	18.9\%	t = 12.3; p < 0.001
	TG	5.9 $\pm$ 1.5	11.2 $\pm$ 1.3	+89.8\%	
Yelka ko'rsatkichi indeksi (YEKI) (%)	NG	83.6 $\pm$ 2.8	85.4 $\pm$ 2.5	+2.1\%	t = 10.7; p < 0.01
	TG	83.9 $\pm$ 2.6	91.8 $\pm$ 2.1	+9.4\%	

Tadqiqot natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki: Mushak korsetining mustahkamlanishi: Orqa mushaklarining statik chidamliligi TG qizlarida dastlabki 37.9 $\pm$ 4.5 soniyadan 64.8 $\pm$ 4.1 soniyagacha (o'sish 71.0%) yetdi. NG da esa ushbu ko'rsatkich faqat 12.2% ga oshdi. Bu vertikal holatda gavdani ushlab turuvchi mushaklarning charchoqqa chidamliligi sezilarli oshganidan dalolat beradi. Tana geometriyasi va simmetriyasi: TG da Yelka ko'rsatkichi indeksi 91.8 $\pm$ 2.1 % ga yetdi. Bu ko'rsatkich meyoriy qiymatga (90–100%) mos kelib, qizlarda ko'krak qafasining ochilishi, yelkalarning orqaga tortilib, bukchayish holati funksional jihatdan tuzatilganini tasdiqlaydi. Umurtqa harakatchanligi: Egiluvchanlik bo'yicha TG da 89.8% lik o'sish kuzatilib, umurtqalararo disklar va boylamlarning elastikligi yaxshilandi.

MUHOKAMA

Amalga oshirilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, qishloq maktablarida qizlarning jismoniy rivojlanishidagi asosiy muammo shunchaki «kam harakatlilik» emas, balki noto'g'ri yo'naltirilgan harakatlar balansi hisoblanadi [1, 5]. Kundalik uy yumushlari va og'ir yuk ko'tarish qizlarning yelka va bel sohasini zo'riqtiradi, lekin umurtqa pog'onasini to'g'ri ushlab turuvchi chuqur stabillashtiruvchi mushaklarni rivojlantirmaydi. Standart darsdagi yugurish yoki to'p o'yinlari esa ushbu spazmga tushgan mushaklarni yanada zo'riqtirishi mumkin. Biz qo'llagan tabaqalashtirilgan korreksion yondashuv quyidagi sabablarga ko'ra yuqori samara berdi:

Spazmga uchragan ko'krak va yelka mushaklari stretching orqali cho'zib bo'shatilgandan keyingina orqaning bo'shashgan mushaklari kuchlantirildi. Bu mushaklar disbalansini bartaraf etdi [8]. Parter (yerda yotib bajariladigan) mashqlari umurtqa pog'onasiga tushadigan tana og'irligi bosimini kamaytirdi, natijada mashqlar bel sohasiga hech qanday og'riqsiz va xavfsiz bajarildi. Qaddi-qomatning to'g'rilanishi, yelkalarning chiroyli ochilishi o'smir qizlarda o'z tanasiga bo'lgan ishonchni oshirdi va ularning darsga faol qatnashishiga turtki bo'ldi [10].

XULOSA

Qishloq umumta'lim maktabi o'quvchi qizlarida funksional qaddi-qomat buzilishlarining yuqori darajasi ularning kundalik maishiy hayot tarzi va maktabdagi uzoq vaqtli statik o'tirish holati bilan bevosita bog'liq. Jismoniy tarbiya darslariga tabaqalashtirilgan korreksion mashqlar tizimini (parter gimnastikasi, stretching va izometrik stabilizatsiya) integratsiya qilish qizlarning umurtqa pog'onasi mushak korsetini mustahkamlaydi, yelka asimmetriyasini bartaraf etadi va umumiy harakat sifatlarini oshiradi ($p < 0.001$). Taklif etilgan mashqlar majmuasi maxsus qimmatbaho jihozlarni talab qilmaydi, maktabning oddiy sport zalida yoki moslashtirilgan maydonchasida to'liq amalga oshirilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni.
2. Azimov I., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: «O'qituvchi», 2018. – 280 b.
3. Mahkamov M. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi. // Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq, 2021. – 52 b.
4. Salomov R.SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1-jild. – Toshkent: «ITA-PRESS», 2015. – 296 b.
5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev P. Harakatli o'yinlar. – Toshkent: «O'qituvchi», 2017. – 192 b.
6. Armstrong, N., & van Mechelen, W. (Eds.). (2017). Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions. Human Kinetics.

7. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: for children and adolescents, adults and older adults. Geneva: World Health Organization.
8. Kendall, F. P., McCreary, E. K., Provance, P. G., Rodgers, M. M., & Romani, W. A. (2015). Muscles: Testing and Function with Posture and Pain (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
9. Latafski, M., Bylina, J., Fatyga, M., et al. (2013). Risk factors of postural defects in children at school age. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20(3), 583–587.
10. Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T., & Davey, R. (2016). Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK Longitudinal Study. *PLoS ONE*, 11(3), e0150041.