

15–17 Ёшли ўсмирлар орасида қомат бузилишларининг тарқалиши ва жисмоний фаоллик билан боғлиқлиги

Д.А. Олимбоева

<https://orcid.org/0009-0003-0914-318X>

E.mail: olimboevadonohon@gmail.com

Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари Ҳарбий тиббиёт академияси мустақил изланувчиси, “ALFRAGANUS UNIVERSITY” нодавлат олий таълим ташкилоти катта ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15208758>

Аннотация. Ушбу тадқиқот Тошкент шаҳрининг Миробод ва Шайхонтохур туманларида яшовчи 15–17 ёшли 4019 нафар мактаб ўқувчиси иштирокида ўтказилди. Тадқиқотда ўсмирлар жисмоний фаоллик даражаси ва қомат ҳолати ўртасидаги боғлиқлик, ортопедик муаммоларнинг тарқалиши, уларнинг эҳтимолий сабаблари ва асосий омиллари таҳлил қилинди. Натижаларга кўра, жисмоний фаоллик даражаси паст бўлган ўсмирларда қомат бузилишлари сезиларли даражада юқори эканлиги аниқланди. Корреляция таҳлили компьютер ва смартфондан ортиқча фойдаланиш, камҳаракатли ҳаёт тарзи, нотўғри пойабзал кийиш ва стресс каби омилларнинг қомат бузилишларига таъсирини кўрсатди.

Калит сўзлар: қомат бузилиши, ўсмирлар, жисмоний фаоллик, сколиоз, ясси оёқлик, корреляция таҳлили.

Кириш. Соғлом ривожланаётган ўсмир организмида қомат ҳолати муҳим биомеханик кўрсаткичлардан бири ҳисобланади. Қоматнинг тўғри шаклланиши нафақат ташқи кўриниш, балки ички органлар фаолияти, мушак-скелет тизими, нафас олиш ва юрак-қон томир тизимининг самарали ишлаши учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Болалик ва ўсмирлик даврида қомат шаклланишига таъсир этувчи омиллар орасида жисмоний фаоллик даражаси, турмуш тарзи, эргономик муҳит ва ирсий хусусиятлар алоҳида ўрин тутди (Холмуродов ва бошқ., 2021). Сўнгги йилларда мактаб ёшидаги болалар орасида жисмоний фаолликнинг пасайиши, кўпроқ компьютер ва смартфон олдида вақт ўтказиш ҳолатлари қомат бузилишлари билан боғлиқ муаммоларнинг кўпайишига сабаб бўлмоқда. Айниқса, сколиоз, кифоз, ясси оёқлик ва оёқлар асимметрияси каби ортопедик муаммолар ўсмирлар орасида кенг тарқалмоқда (Abdulkhayev et al., 2020). Ушбу тадқиқот 15–17 ёшли ўсмирлар орасида қомат бузилишлари тарқалишини аниқлаш ва унинг жисмоний фаоллик даражаси билан боғлиқлигини таҳлил қилишга қаратилган.

Тадқиқотнинг мақсади — 15–17 ёшли мактаб ўқувчилари орасида қомат бузилишлари тарқалишини аниқлаш, унинг жисмоний фаоллик даражаси билан боғлиқлигини ўрганиш ва асосий хавф омилларини таҳлил қилиш.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқот Тошкент шаҳрининг Шайхонтохур ва Миробод туманларидаги умумтаълим мактабларида ўқувчи 4019 нафар 15–17 ёшли ўсмир ўқувчи иштирокида ўтказилди. Тадқиқотда жисмоний фаоллик даражаси бўйича уч гуруҳ шакллантирилди: мунтазам спорт билан шуғулланувчилар (647 нафар, 16.1%), ўртача жисмоний фаолликка эга бўлганлар (2405 нафар, 59.9%) ва жисмоний фаоллиги паст бўлганлар (967 нафар, 24.1%). Қомат ҳолати визуал текширув, ортопедик кўрик ва постурал баҳолаш усуллари орқали баҳоланди. Қомат бузилиш турлари алоҳида

классификация қилинди: нормал қомат, қисман бузилган қомат (гиперкифоз, енгил оғишлар), оғир бузилишлар (сколиоз, кифоз). Шунингдек, ортопедик муаммолар (ясси оёқлик, оёқлар асимметрияси, кўкрак қафаси деформацияси) ўрганилди. Корреляция таҳлили учун Пирсон коэффициенти (r) қўлланилди.

Тадқиқот натижалари. Тадқиқот натижаларига кўра, умумий 4019 нафар ўсмирдан 3241 (80.7%) нафарида нормал қомат, 629 (15.6%) нафарида қисман бузилган қомат, 140 (3.5%) ўсмирда оғир қомат бузилишлари (сколиоз, кифоз) аниқланди. Жисмоний фаоллик даражасига боғлиқ ҳолда нормал қомат мунтазам спорт билан шуғулланувчиларда 92.3%, ўртача даражадаги фаолликка эга бўлганларда 82.1%, жисмоний фаоллиги паст бўлганларда эса 68.5% ни ташкил этди. Қисман бузилган қомат ҳолати спорт билан шуғулланувчиларда 6.7%, ўрта даражадаги гуруҳда 14.8%, фаоллиги пастларда 22.4% бўлган бўлса, оғир бузилишлар мос равишда 1.0%, 3.1% ва 9.1% ни ташкил этган.

Ортопедик муаммолар орасида сколиоз 3.5%, ясси оёқлик 3.8%, кўкрак қафаси деформацияси 2.8% ва оёқлар асимметрияси 2.5% ҳолларда аниқланган. Туманлар кесимида Шайхонтохур туманида нормал қоматли ўсмирлар улуши 72.5% ни ташкил этган бўлса, Миробод туманида бу кўрсаткич 92.1% ни ташкил этди. Шунингдек, Шайхонтохур туманида қисман бузилган қомат ҳолатлари 22.6%, оғир бузилишлар 4.9% бўлса, Мирободда мос равишда 5.9% ва 1.5% ни ташкил этди.

Корреляция таҳлили натижасида компьютер ва смартфондан узоқ фойдаланиш кўкрак қафаси деформацияси билан $r=0.1551$ даражасида мусбат боғлиқликка эга эканлиги аниқланди. Жисмоний машқлар етишмовчилиги ясси оёқлик ($r=0.1601$) ва оёқлар асимметрияси ($r=0.1286$) билан мусбат боғлиқ, сколиоз билан эса $r=-0.1154$ даражасида манфий боғлиқликка эга бўлди. Генетик омиллар сколиоз ($r=0.1591$), кўкрак қафаси деформацияси ($r=0.1146$), оёқлар асимметрияси ($r=0.1146$) билан боғлиқ эканлиги қайд этилди. Камҳаракатли ҳаёт тарзи ва стресс омиллар эса заиф, лекин мусбат корреляция кўрсатган.

Хулоса. Тадқиқот натижалари жисмоний фаоллик даражаси ўсмирларда қомат ҳолатини шакллантиришда ҳал қилувчи омиллардан бири эканлигини тасдиқлади. Мунтазам спорт билан шуғулланадиган ёшларда қомат бузилишлари кам, ҳолат нормал ривожланади. Жисмоний фаоллиги паст бўлган ўсмирларда эса қомат бузилишлари кўпроқ учрайди ва ортопедик муаммолар ривожланиш эҳтимоли юқори бўлади. Шунинг учун мактабларда жисмоний тарбия машғулотларини кучайтириш, спорт тўғаракларини кенгайтириш, эргономик муҳит яратиш, ортопедик гимнастика ва профилактик тадбирларни жорий этиш орқали ўсмирлар саломатлигини яхшилаш мумкин. Компьютер ва смартфондан узоқ фойдаланиш, стресс, нотўғри овқатланиш ва пойабзал танлови каби омиллар юзасидан ҳам ота-оналар ва ўқитувчилар ўртасида тарғибот ишлари олиб борилиши лозим.

Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:

1. Abdulkhayev, S., Karimov, B., & Ahmadova, S. (2020). Postural deformities in adolescents: causes and prevention. *Uzbek Medical Journal*, 1(3), 45–52.
2. Холмуродов, А.Ш., Ҳамидов, Т.М. (2021). Ўсмирларда қомат бузилишлари ва уларни эрта аниқлаш усуллари. *Тиббиётда инновациялар*, 4(2), 33–40.

3. Elble, R. J., Shill, H. A., & Wu, L. J. (2022). Posture and musculoskeletal health in youth: Clinical perspective. *Journal of Pediatric Orthopedics*, 42(5), 353–359. <https://doi.org/10.1097/BPO.0000000000002042>
4. World Health Organization (WHO). (2018). *Physical activity and young people*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/
5. Rivilis, I., et al. (2017). Ergonomics and postural development in school-aged children. *Applied Ergonomics*, 58, 168–174. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2016.06.009>
6. Д. Г. Абдуллаева, & Д. А. Олимбоева. (2025). ФАКТОРЫ РИСКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 36, 118–122. Retrieved from <https://www.ejird.journalspark.org/index.php/ejird/article/view/1303>
7. Abdullaeva D. G., Olimboeva D. A. ҲАРБИЙ ТАЙЁРГАРЛИҚДА ЖИСМОНИЙ ВА АҚЛИЙ МУСТАҲҚАМЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 146-151.
8. Olimboyeva D., Khusanova M. SCOLIOSIS: A COMMON PROBLEM AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS //Science and innovation. – 2024. – Т. 3. – №. D10. – С. 69-74.