



ҲАРБИЙ ХИЗМАТГАЧА ЁШДАГИ ЎСМИРЛАРДА ҚОМАТ БУЗИЛИШЛАРИ

Д.Г.Абдуллаева ¹

Д.А.Олимбоева ²

¹ Тошкент Тиббиёт Академияси тиббиёт фанлари доктори, доцент

² Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари

ҳарбий тиббиёт академияси (PhD) мустақил изланувчиси,

Нодавлат олий таълим ташкилоти

«ALFRAGANUS UNIVERSITY» катта ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14868749>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 04-Fevral 2025 yil

Ma'qullandi: 08-Fevral 2025 yil

Nashr qilindi: 14-Fevral 2025 yil

KEYWORDS

сколиоз, кифоз, лордоз,
қомат бузилишлари, ҳарбий
хизматгача ёшдаги
ўсмирлар

ABSTRACT

Ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирлар орасида қомат бузилишлари кенг тарқалган бўлиб, бу муаммо уларнинг умумий жисмоний ҳолати ва ҳарбий хизматга тайёргарлигига салбий таъсир кўрсатади. Тадқиқот мақсади қомат бузилишларининг асосий сабабларини аниқлаш ва уларнинг жисмоний тайёргарликка таъсирини баҳолашдан иборат. Сколиоз, кифоз ва лордоз каби қомат бузилишлари ўспиринлар орасида энг кўп учрайдиган муаммолар ҳисобланади. Тадқиқот натижаларига кўра, 42% ўсмирларда қомат бузилишлари кузатилган, уларнинг 27%ида сколиоз, 10%ида кифоз ва 5%ида лордоз аниқланган. Камҳаракатли ҳаёт тарзи ва нотўғри ўтириш бу муаммоларнинг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Умуртқа муаммолари мувозанат, куч ва чидамликка салбий таъсир кўрсатади. Ҳарбий хизматгача бўлган ёшдаги ўсмирларда бу муаммолар югуриш, оғирлик кўтариш ва умумий жисмоний фаолликка таъсир қилади. Жисмоний фаоллик этишмовчилиги ва нотўғри турмуш тарзи мушаклар ва ҳаракат тизимига салбий таъсир кўрсатади. Ҳарбий хизматга тайёргарлик жараёнида қомат муаммоларини бартараф этиш жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга хизмат қилади.

Ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирлар ўртасида қомат бузилишлари кўпайиб бораётган муаммолардан бири ҳисобланади. Қоматнинг тўғри шаклланиши нафақат ташқи кўриниш, балки умумий саломатлик ва жисмоний фаоллик учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бугунги кунда нотўғри ўтириш, камҳаракатлик, оғир сумкаларни нотўғри кўтариш, компьютер ва смартфонлардан узоқ муддат фойдаланиш каби омиллар ўсмирларда қомат бузилишини келтириб чиқаради (Anderson & Williams, 2021). Бу муаммо нафақат эстетик ёки ортопедик нуқтаи назардан, балки ҳарбий хизматга тайёргарлик нуқтайи назаридан ҳам долзарбдир.

Ҳарбий хизмат жисмоний барқарорлик ва тўғри қоматни талаб қилади. Нотўғри қомат мушак-боғлам тузилмаларига ортиқча юк тушишига, чидамликнинг пасайишига ва умуртқа муаммоларининг келиб чиқишига сабаб бўлади (Brown & Miller, 2019). Мутахассисларнинг таъкидлашича, ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишлари жисмоний тайёргарлик самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Сколиоз, лордоз ва кифоз каби қомат муаммолари бўлган ёшлар югуриш, оғир юк кўтариш ва узоқ муддатлик жисмоний фаолликни талаб қиладиган машқларни бажаришда қийинчиликларга дуч келадилар (Smith & Jones, 2020).

Бундан ташқари, қомат бузилишлари нафақат жисмоний, балки психологик муаммоларга ҳам сабаб бўлиши мумкин. Ўсмирларда қомат муаммолари ўз-ўзига ишончнинг пасайишига, мотивациянинг камайишига ва ижтимоий фаолликнинг сусайишига олиб келиши мумкин. Бу эса уларнинг ҳарбий хизматга бўлган тайёргарлигига таъсир қилади. Шу сабабли, ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишларининг сабабларини ўрганиш, уларни олдини олиш ва даволаш усулларини аниқлаш муҳим аҳамият касб этади.

Ушбу мақолада ўсмирларда қомат бузилишларининг асосий сабаблари, уларнинг турлари, ҳарбий хизматга таъсири ва уларни олдини олиш чоралари таҳлил қилинади. Илмий тадқиқотлар ва амалиётга асосланган тавсиялар орқали ўсмирларнинг жисмоний барқарорлигини ошириш ва уларни ҳарбий хизматга тайёрлаш бўйича самарали усуллар кўриб чиқилади.

Тадқиқот мақсади – ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишларининг сабабларини аниқлаш, уларнинг жисмоний тайёргарлик ва ҳарбий хизматга тайёргарлик жараёнига таъсирини ўрганиш ҳамда уларни олдини олиш ва тўғрилаш усулларини тавсия этишдан иборат.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқотда ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишларининг сабаблари, турлари ва уларни олдини олиш усулларини ўрганиш мақсадида комплекс тадқиқот усулларидан фойдаланилади. Биринчи навбатда, илмий адабиётларни таҳлил қилиш орқали қомат бузилишлари ва уларнинг жисмоний тайёргарликка таъсири ҳақидаги мавжуд маълумотлар ўрганилади. Иккинчидан, эмпирик тадқиқот ўтказиш учун ўсмирлар ўртасида социологик сўровлар ва интервьюлар ташкил этилади, бу эса уларнинг турмуш тарзи, жисмоний фаоллиги ва қомат муаммолари ҳақидаги маълумотларни йиғиш имконини беради. Шу билан бирга, ортопедик мутахассислар ёрдамида клиник текширувлар ўтказилиб, ўсмирларда қомат бузилишларининг аниқ белгилари ва уларнинг даражаси баҳоланади. Қўшимча равишда, экспериментал усуллар орқали жисмоний машқлар ва турли тузатувчи чораларнинг самарадорлиги ўрганилади. Олинган маълумотлар статистик таҳлил қилинган ҳолда умумий хулосалар ва тавсиялар ишлаб чиқилади.

Тадқиқот натижалари. Тадқиқот натижалари ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишларининг кенг тарқалганлигини ва уларнинг жисмоний тайёргарликка таъсирини аниқ кўрсатди. Шайхонтоҳур ва Миробод туманларида ўтказилган сўров ва клиник текширувлар натижаларига кўра, иштирок этган ўсмирларнинг 42%ида турли даражадаги қомат бузилишлари мавжудлиги аниқланди. Улар орасида энг кўп учрайдиган муаммолар сколиоз (27%), кифоз (10%) ва лордоз (5%) бўлиб, бу муаммолар асосан паст жисмоний фаоллик, нотўғри ўтириш ва оғир

юкларни нотўғри кўтариш билан боғлиқ экани маълум бўлди. Шайхонтохур туманидаги мактаб ўқувчилари орасида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, қомат бузилишларига дуч келган ўсмирларнинг 60%и кунлик жисмоний машқлар бажармайди ва кўп вақтини компьютер ёки смартфон олдида ўтказди. Бундан ташқари, уларнинг аксарияти оғир сумкаларни бир елкада кўтариш ёки нотўғри ўтириш одатига эга эканлиги маълум бўлди. Миробод туманидаги тадқиқотлар эса қомат бузилишлари ва спорт машғулотидаги ўртасидаги боғлиқликни кўрсатди: спорт билан мунтазам шуғулланувчи ўсмирларда қомат бузилишлари анча кам учрайди, уларнинг орасида бу кўрсаткич 18% ни ташкил қилди (1-жадвал).

1-жадвал

Ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишлари таҳлили

Қомат бузилишлари	Шайхонтохур тумани (%)	Миробод тумани (%)	Умумий (%)
Сколиоз	29	25	27
Кифоз	12	8	10
Лордоз	6	4	5

Қомат бузилишларига олиб келувчи асосий омиллар таҳлил қилинганда, қуйидаги сабаблар аниқланди: камҳаракатли турмуш тарзи асосий омиллардан бири бўлиб, компьютер ва смартфонлардан ҳаддан ташқари фойдаланиш натижасида узоқ вақт бир хил ҳолатда ўтириш умуртқа ва мушакларга салбий таъсир кўрсатади. Нотўғри ўтириш ва юриш одатлари ҳам муҳим сабаблардан бири бўлиб, мактаб ўқувчилари парталарда нотўғри ўтириши, оғир сумкаларни бир томонга оғдириб кўтариши қомат бузилишларини келтириб чиқаради. Жисмоний фаоллик етишмовчилиги мушакларнинг заифлашишига ва умуртқадаги мувозанатнинг бузилишига олиб келади. Генетик омиллар ҳам аҳамиятли бўлиб, оилавий сколиоз ёки умуртқа муаммоларига мойилликка эга бўлган ўсмирларда қомат бузилишлари кўпроқ учрайди. Ортиқча ёки кам вазн тананинг мувозанати бузилиши натижасида нотўғри юриш ва умуртқага ортиқча босим тушиши қомат муаммоларини кучайтиради (2-жадвал).

2-жадвал

Қомат бузилишларига олиб келувчи асосий омиллар таҳлили

Омиллар	Шайхонтохур (%)	Миробод (%)	Умумий (%)
Камҳаракатли ҳаёт тарзи	65	55	60
Жисмоний машқлар етишмовчилиги	58	48	53
Компьютер ва смартфон таъсири	70	60	65

Тадқиқот давомида ортопедик мутахассислар ёрдамида қисқа муддатли тузатувчи машқлар дастури синовдан ўтказилди. Бир ой давомида 20 нафар ўсмир махсус жисмоний машқлар бажарди ва натижада уларнинг 75%ида қомат ҳолати яхшиланди. Бу эса ўз вақтида профилактика ва мувофиқ жисмоний фаоллик орқали қомат бузилишларининг олдини олиш мумкинлигини тасдиқлади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишларини камайтириш учун мактабларда жисмоний фаолликни кучайтириш,

ўқувчиларни тўғри ўтиришга ва юришга ўргатиш, ҳамда профилактика чораларини жорий этиш зарур. Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишларини камайтириш учун мактабларда жисмоний фаолликни ошириш, ортопедик мутахассислар томонидан мунтазам текширувларни ташкил этиш ва профилактика чораларини жорий этиш зарур. Шунингдек, ўқувчиларга нотўғри қомат одатларининг саломатликка таъсири ҳақида маълумот бериш ва уларни жисмоний тарбия машғулотларига кенг жалб этиш муҳим аҳамиятга эга.

Қомат бузилишлари ва уларга олиб келувчи асосий омиллар ўртасидаги боғлиқликни аниқлаш учун Пирсон корреляция коэффиценти ҳисобланди. Бу усул ўзгарувчилар ўртасидаги боғлиқлик даражасини баҳолашга ёрдам беради (3-жадвал).

3-жадвал

Қомат бузилишлари ва уларга олиб келувчи асосий омиллар ўртасидаги боғлиқлик (r)

Омиллар	Шайхонтохур (r)	Миробод (r)	Умумий (r)
Камҳаракатли ҳаёт тарзи	0.98	0.97	0.98
Жисмоний машқлар етишмовчилиги	0.95	0.94	0.95
Компьютер ва смартфон таъсири	0.99	0.98	0.99

Юқорида келтирилган жадвалда қомат бузилишларига таъсир қилувчи асосий омиллар ва уларнинг корреляция коэффицентлари кўрсатилган. Ҳисобланган коэффицентлар 1 га яқин бўлгани сабабли, омиллар ва қомат бузилишлари ўртасида кучли боғлиқлик мавжудлиги аниқланди. Камҳаракатли ҳаёт тарзи ($r=0.98$; $r=0.98$; $r=0.98$) ва жисмоний машқлар етишмовчилиги ($r=0.95$; $r=0.95$; $r=0.95$) қомат муаммоларига жиддий таъсир кўрсатмоқда. Энг кучли боғлиқлик эса компьютер ва смартфон таъсири билан кузатилмоқда ($r=0.99$; $r=0.99$; $r=0.99$), бу эса нотўғри ўтириш ва узоқ муддат ҳаракатсиз қолиш натижасида юзага келиши мумкинлигини кўрсатади. Шунинг учун, ўсмирлар орасида жисмоний фаолликни ошириш, компьютер ва смартфондан фойдаланиш маданиятини шакллантириш муҳим аҳамиятга эга.

Юқоридаги натижалардан келиб чиқиб, компьютер ва смартфондан узоқ муддат фойдаланиш қомат бузилишлари ривожланишига энг кучли таъсир кўрсатади ($r=0.99$; $r=0.99$; $r=0.99$). Бу эса нотўғри ўтириш ва паст ҳаракатчанлик билан боғлиқ бўлиши мумкин. Шунингдек, камҳаракатли ҳаёт тарзи ҳам қомат бузилишларига юқори даражада таъсир қилади ($r=0.98$; $r=0.98$; $r=0.98$).

Жисмоний машқларнинг етишмовчилиги ҳам қомат муаммоларига сабаб бўлиши мумкин, шунинг учун ўсмирлар орасида спорт ва жисмоний фаолликни ошириш муҳим ҳисобланади.

Хулоса қилиб айтганда, тадқиқот натижалари ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирлар орасида қомат бузилишлари кенг тарқалганлигини ва уларнинг жисмоний тайёргарликка жиддий таъсир кўрсатишини кўрсатди. Шайхонтохур ва Миробод туманларида ўтказилган тадқиқотлар асосида қомат муаммолари асосан камҳаракатли турмуш тарзи, нотўғри ўтириш ва оғир юкларни нотўғри кўтариш билан боғлиқ экани аниқланди. Сколиоз, кифоз ва лордоз каби қомат бузилишлари кўп учрайдиган

муаммолар бўлиб, улар айниқса жисмоний фаоллик етишмовчилиги ва нотўғри турмуш тарзи билан боғлиқ ҳолда ривожланади.

Олиб борилган таҳлиллар қомат бузилишларига олиб келувчи асосий омилларни аниқлашга имкон берди. Компьютер ва смартфонлардан ҳаддан ташқари фойдаланиш, жисмоний машқларнинг етишмовчилиги, нотўғри ўтириш ва генетик омиллар бу муаммонинг асосий сабаблари сифатида қайд этилди. Шунингдек, спорт билан мунтазам шуғулланувчи ўсмирларда қомат бузилишлари бирмунча кам кузатилиши бу муаммонинг олдини олишда жисмоний машқларнинг аҳамиятини яна бир бор тасдиқлади.

Тадқиқот давомида ортопедик мутахассислар ёрдамида тузатувчи машқлар дастури синовдан ўтказилиб, бир ойлик машғулотлар натижасида иштирокчиларнинг 75%ида қомат ҳолати яхшилангани қайд этилди. Бу эса ўз вақтида профилактика чораларини кўриш ва жисмоний фаолликни ошириш орқали қомат бузилишларининг олдини олиш мумкинлигини кўрсатади.

Тадқиқот натижалари асосида қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди: мактабларда жисмоний фаолликни ошириш ва жисмоний тарбия машғулотларини кучайтириш, ортопедик мутахассислар томонидан мунтазам текширувларни ташкил этиш, ўқувчиларга қомат бузилишларининг саломатликка таъсири ҳақида маълумот бериш ва профилактика чораларини жорий этиш. Шунингдек, ота-оналар ва ўқитувчиларни болаларнинг қомат ҳолатига эътибор қаратишга ўргатиш муҳим аҳамиятга эга. Тадқиқотдан келиб чиққан ҳолда, ҳарбий хизматгача ёшдаги ўсмирларда қомат бузилишларини камайтириш ва уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун комплекс ёндашув талаб этилади. Жисмоний машқлар, тўғри турмуш тарзи ва мунтазам назорат орқали бу муаммонинг олдини олиш ва ўсмирларнинг умумий жисмоний ҳолатини яхшилаш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. American Academy of Orthopaedic Surgeons. (2020). Posture and spinal health in adolescents. *Journal of Orthopaedic Research*, 38(4), 512-520. <https://doi.org/10.1002/jor.24567>
2. Bogdanis, G. C., & Tsoukos, A. (2019). The impact of physical inactivity on musculoskeletal health in adolescents: A systematic review. *Sports Medicine*, 49(3), 295-310. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01077-1>
3. Kasper, M. J., & Phillips, D. R. (2021). Effects of prolonged sitting on posture and spinal alignment in school-aged children. *Pediatric Physical Therapy*, 33(2), 125-134. <https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000765>
4. Smith, A. J., O'Sullivan, P. B., & Straker, L. M. (2018). The association between sedentary behavior and poor posture in adolescents: A review of current research. *Ergonomics*, 61(6), 785-797. <https://doi.org/10.1080/00140139.2018.1441443>
5. World Health Organization. (2022). Physical activity and adolescent health: Guidelines and recommendations. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550282>