



QOMAT BUZILISHINING OLDINI OLISH UCHUN BOLALAR KIYIMIGA QO'YILADIGAN TALABLARNI ISHLAB CHIQISH

D.X.Isayeva

R.X.Salimbekova

Toshkent to'qimachilik va yengil sanoat instituti

Annotatsiya: Hozirgi vaqtda kichik maktab yoshidagi bolalar ichida qomatning buzilishi keng tarqalgan patologiyalardan biri bo'lib hisoblanadi. Maqolada normal qomatni shakllantiruvchi kiyimlar yaratishda qo'yiladigan talablar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: qomat, bolalar, kichik maktab yoshi, profilaktik kiyim, talablar

Аннотация: В настоящее время среди детей младшего школьного возраста нарушение осанки является одной из распространенных патологий. В статье изложены требования для создания одежды, формирующей нормальную осанку.

Ключевые слова: осанка, дети, младший школьный возраст, профилактическая одежда, требования

Abstract: Currently, posture impairment is one of the common pathologies among primary school children. The article sets out the requirements for creating clothing that forms a normal posture.

Key words: posture, children, primary school age, preventive clothing, requirements

Hozirgi vaqtda noto'g'ri qomat bolalarda mushak-skelet tizimining eng keng tarqalgan patologiyalaridan biridir. Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish maktab o'quvchilarida umurtqa buzilishlarning turli xil sabablarini aniqlashga imkon berdi, ularning asosiysi, mutaxassislarning bir ovozdan fikriga ko'ra, maktabga borish bilan bog'liq holda bolaning



harakat faolligining keskin pasayishi, chunki 7-8 yoshda umurtqa pog'onasi egriliklarining intensiv shakllanishi sodir bo'ladi.

Bola hayotining ushbu davridagi pozitsiyani shakllantirish uchun statik ish pozalarida tanani to'g'ri ushlash ko'nikmalarini uzoq muddatli va mashaqqatli o'rgatish muhim o'rin tutadi, bu esa bolaning o'zi va uning atrofidagi kattalar tomonidan takrorlanuvchanlik va tizimli nazoratni talab qiladi. Maktab sharoitida bolaning, ota-onalarning va o'qituvchilarning doimiy monitoringi orqali tanani to'g'ri holatda saqlash "odatiga" erishish juda qiyin.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun yaqinda maktab o'quvchilariga umurtqa pog'onasini sun'iy ravishda to'g'rilash va yelkalarni burish orqali umurtqa pog'onasining holatini barqarorlashtirishga va to'g'ri holatga "odatlanishga" yordam beradigan har xil turdagi qomat tuzatuvchilari taklif qilindi.

Biroq, ular bolaning qomatini qo'llab-quvvatlovchi mushak korsetini rivojlanishiga hissa qo'shmaydi va hatto orqa mushaklarini zaiflashtirib, ularning funktsiyalarini almashtirishi mumkin. Bundan tashqari, elastik holatni tuzatuvchi vositalar bolalar uchun yelkalari va qo'ltiqlaridagi ortiqcha bosim, maktabda bunday korset kiygan bolani rad etilishigacha juda ko'p noqulayliklar tug'diradi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, bir vaqtning o'zida boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda umurtqa buzilishlarning oldini olish uchun kiyim bo'lib xizmat qiladigan, bolaning o'zi va boshqalar tomonidan sezilmaydigan barqaror statik-dinamik stereotipini shakllantiradigan maktab formasini ishlab chiqish taklif qilindi.

Tegishli maktab kiyimlari tufayli to'g'ri qomatni shakllantirish masalasi, shuningdek, ko'plab mutaxassislar va ota-onalarning fikriga ko'ra, maktab formasi bolalarni tarbiyalaydi va psixologik jihatdan safarbar qiladi, ular unda ideal o'quvchilar kabi ko'rinishga harakat qilishadi, beixtiyor qaddini tortib olishadi va bu ularning orqa holatiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Bepul maktab kiyimlari haqida gapirish mumkin emas, ular asosiy gigiena talablariga javob bermaydi va sog'liq bo'yicha muammolarini keltirib chiqaradi [1].



Formalarning ishlash sharoitlarini, shuningdek, uy-ro'zg'or va tibbiy-profilaktika kiyimlarining vazifalarini tahlil qilish asosida maktab kiyimining turishni shakllantiruvchi asosiy funktsiyalari aniqlanadi. Maktab kiyimining asosiy maqsadi - butun o'quv davri davomida o'quv jarayonining normal ishlashini ta'minlashga yordam berish, har bir bolaning moyilligi va qiziqishlarini hisobga olgan holda har tomonlama rivojlanishi uchun estetik, vatanparvarlik va axloqiy tarbiya muammolarini ko'rib chiqish, sharoit yaratish bilan bog'liq.

Loyihalanayotgan kiyimlarning oddiy kiyimlardan asosiy farqi shundaki, ular formaning asosiy funktsiyalaridan tashqari, sog'lig'ini yaxshilash va tayanch-harakat tizimi kasalliklarining oldini olishdan iborat bo'lgan terapevtik va profilaktik funktsiyalarni ham bajaradi.

Ushbu o'ziga xos funktsiyalar maktab kiyimiga qo'yiladigan talablar kompleksining tuzilishini shakllantirish uchun asos bo'lib xizmat qildi (1-rasm).



1-rasm. Davolash-profilaktik maktab kiyimlarini loyihalashtirishda qo'yiladigan talablar

Loyihalanayotgan kiyimning utilitar (iste'molchi) funktsiyasi ijtimoiy, estetik va ergonomik talablar bilan ta'minlanadi. Ko'pgina tadqiqotchilar ergonomik talablar guruhini



bolalar kiyimlariga bo'lgan iste'molchilar talablari orasida birinchi o'ringa qo'yishadi. Maktab kiyimlari qulay, amaliy, foydalanish uchun ishonchli va havo harorati o'zgarganda bola uchun qulay bo'lishi kerak. Bundan tashqari, bunday kiyim boshlang'ich sinf o'quvchilarini kiyish va yechib olish qulayligini ta'minlashi kerak.

Ushbu turdagi kiyimning terapevtik va profilaktik funktsiyalari o'quv faoliyati davomida bolaning to'g'ri holatini saqlash zarurati maqsadida korset-korreksiyaovchi talablar bilan ta'minlanadi.

Ijtimoiy talablarning maqsadi bolaning o'quv jarayoniga tezda moslashishini osonlashtirish va korporativ hamjihatlik tuyg'usini rivojlantirishdir. Uniformalar tartibli bo'lishi, intizomni oshirishi, ijtimoiy farqlarni kamaytirishga yordam berishi va bolalarda ozodalikni rivojlantirishi kerak.

Ota-onalar uchun zamonaviy maktab formasi barcha gigienik talablarga javob berishi, biroq ayni paytda zamonaviy, rang-barang va moda yo'nalishiga mos bo'lishi kerakligini bilishi muhim. Ergonomik jihatdan mukammal (bola uchun statik va dinamik jihatdan qulay) maktab formasi bolaning qomatini shakllantirish imkonini beradi va dinamik qulaylikni ta'minlash uchun mo'ljallangan.

Maktab formasiga qo'yiladigan asosiy talab uning ratsionalligidir. Bu, birinchi navbatda, bolaga qulaylik hissi va qulay mikroiklimni ta'minlashi kerak. Maktab formasiga estetik talablar yuqori bo'lsa-da, ikkinchi o'rinda qolmoqda. Bolalar uchun maktab formasini tanlashda ota-onalar nafaqat uning tashqi ko'rinishiga e'tibor berishlari kerak. Birinchi o'rinda termal xususiyatlar, qulaylik va yengillik bo'lishi kerak. Kiyim bolaning harakatlarini cheklamasligi, terining fiziologik funktsiyalarini buzmasligi kerak.

Maktab formasi tayyorlanadigan matolar havo o'tkazuvchan, gigroskopik (suv va suv bug'larini oson o'zlashtira oladigan) bo'lishi, qayta-qayta yuvish va dazmollashdan so'ng ana shu ijobiy sifatleri va jozibali ko'rinishini yo'qotmasligi kerak.

Bolaning terisi va maktab kiyimlari matolari o'rtasidagi o'zaro ta'sir matoning gigienik xususiyatlari qalinligi, og'irligi, havo va bug 'otkazuvchanligi, gigroskopikligi,



namlik sig'imi, gidro- va lipofilligi, hidrofobikligi, shuningdek issiqlik o'tkazuvchanligi bilan belgilanadi. Binobarin, maktab formasining gigienik xususiyatlari bolaning issiqlik qulayligi va farovonligi uchun juda muhimdir. U tayyorlangan matoning tarkibiga qo'yiladigan talablar yanada qat'iyroq, chunki bola kunning muhim qismida ushbu maktab kiyimlarini kiyadi, o'quvchi maktab formasida (5-6 soat, uzaytirilgan kunni hisobga olgan holda 8-9 soatgacha) o'tkazadi). Kun davomida teri yuzasi orqali taxminan 4,5 litr karbonat angidrid chiqariladi.

Havo haroratining ko'tarilishi va intensiv jismoniy mehnat teri orqali gaz almashinuvini bir necha marta oshirib, uni o'pka gaz almashinuvini 10% ga yetkazadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, agar ichki kiyim bo'shlig'ida 0,07% dan ortiq karbonat angidrid bo'lsa, teri orqali gaz almashinuvi va shuning uchun bolaning o'zini his qilishi yomonlashadi. Shu sababli, maktab formasi kiyim ostini yetarli darajada ventilyatsiya qilishni ta'minlashi kerak, bu birinchi navbatda maktab formasi tayyorlangan materialga bog'liq [2].

Ota-onalar ba'zan matoning tarkibiga emas, balki faqat kiyimning narxiga qarab, bolalari kiyimasligi kerak bo'lgan narsalarni sotib olishadi. Oddiy bolalar kostyumi 67% kimyoviy tolalardan tashkil topgan matodan tayyorlanishi mumkin. Bunday kostyumni bayram, tantanalarda kiyish mumkin, lekin har qanday holatda uni maktabga kiyimaslik kerak.

Bundan kelib chiqqan holda, yaxshi gigienik xususiyatlarga ega bo'lgan (gigroskopiklik, nafas olish qobiliyati, namlikni yutish, issiqlikdan himoya qilish, mahsulot yuzasida elektrostatik maydon kuchi) to'qimachilik materiallaridan kengroq foydalanish kerak.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun estetik talablar ham kam ahamiyatga ega emas. Rangning inson psixikasiga, xususan, bolaga psixofiziologik ta'sirining katta ahamiyati uzoq vaqtdan beri ma'lum bo'lgan. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun kiyim-kechak ko'zni quvontirishi va o'ziga jalb qilishi, uyg'un ko'rinish yaratishi va shu bilan



badiiy dizayn yordamida maktab kiyimlaridan foydalanish zarurligini keltirib chiqarishi kerak. Shu bilan birga, bunday kiyimning rang yechimi bolani charchatmasligi va ta'lim jarayoniga xalaqit bermasligi kerak.

Bitta ta'lim muassasasi o'quvchilari uchun majburiy bo'lgan formalar turli darajadagi daromadli oilalar uchun mo'ljallangan bo'lishi kerak, shuning uchun ota-onalar uchun muhim omil - bu o'rtacha narxda yuqori sifatli kiyim komplektidir. Shunday qilib, davolovchi ta'sirga ega bo'lgan formalar bir vaqtning o'zida bir qator talablarni qondirish uchun mo'ljallangan murakkab ko'p funktsiyali ob'ektdir.

Kichik maktab o'quvchilari uchun kiyimlarni loyihalashda ushbu talablarni hisobga olish to'g'ri qomatni shakllantiradigan, bolaning o'quv jarayoniga moslashishini yaxshilaydigan, o'zini qulay his qilishni ta'minlaydigan va ish faoliyatini oshiradigan yuqori sifatli kiyimni ishlab chiqishga imkon beradi [3].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Исаева Д.Х. Совершенствование методов проектирования одежды для детей с нарушениями осанки.: дис. ... канд. тех. наук : 05.04.06. / Д.Х.Исаева. – Ташкент, 2022.
2. Разработка требований к школьной одежде для профилактики нарушений осанки:
“Fan, ta'lim, ishlab chiqarish integratsiyalashuvi sharoitida paxta tozalash, to'qimachilik, yengil sanoat, matbaa ishlab chiqarish innovatsion texnologiyalari dolzarb muammolari va ularning yechimi” Respublika ilmiy – amaliy anjuman materiallari to'plami II-qism. Toshkent, 18-19 may 2022y. / D.X.Isayeva, F.Muxiddinova, N.Shoraxmedova. – T.; TTESI bosmaxonasi, 2022. - 40-42-bet.
3. Бернштейн Н.Л. Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990. – 150 с.