

QADDI-QOMAT NUQSONLARINING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNING OLDINI OLISH OMILLARI

Dusanov Uchqun Suyunovich

Samarqand davlat pedagogika instituti dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

Mardiqulova Sabina G‘ayrat qizi

Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti

uchqundusanov9@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada inson qaddi-qomatining shakllanishi, undagi nuqsonlarning kelib chiqish sabablari hamda ularning oldini olishga qaratilgan zamonaviy profilaktik chora-tadbirlar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotda anatomiya, fiziologiya, tibbiyot va jismoniy tarbiya fanlarining nazariy manbalariga tayangan holda qaddi-qomat buzilishlarining asosiy turlari, ularning ijtimoiy, biologik va muhit omillari bilan bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, maktab yoshidagi bolalar, o‘smirlar va kattalarda qaddi-qomat nuqsonlarini erta aniqlash va oldini olish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: qaddi-qomat, umurtqa pog‘onasi, skolioz, kifoz, lordoz, profilaktika, jismoniy tarbiya.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ФАКТОРЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация. В данной статье на научной основе анализируются формирование осанки человека, причины возникновения её нарушений, а также современные профилактические меры, направленные на их предупреждение. В исследовании, опираясь на теоретические источники анатомии, физиологии, медицины и физического воспитания, рассмотрены основные виды нарушений осанки и их взаимосвязь с социальными, биологическими и экологическими факторами. Кроме того, особое внимание уделено вопросам раннего выявления и профилактики нарушений осанки у детей школьного возраста, подростков и взрослых.

Ключевые слова: осанка, позвоночник, сколиоз, кифоз, лордоз, профилактика, физическое воспитание.

CAUSES OF POSTURAL DISORDERS AND FACTORS FOR THEIR PREVENTION

Abstract. This article scientifically analyzes the formation of human posture, the causes of postural disorders, as well as modern preventive measures aimed at their prevention. Based on theoretical sources from anatomy, physiology, medicine, and physical education, the study examines the main types of postural disorders and their relationship with social, biological, and environmental factors. In addition,

special attention is paid to the issues of early detection and prevention of postural disorders in school-aged children, adolescents, and adults.

Keywords: posture, spine, scoliosis, kyphosis, lordosis, prevention, physical education.

Qaddi-qomat inson tanasining tashqi ko‘rinishi va ichki funksional holatini aks ettiruvchi muhim ko‘rsatkichlardan biridir. To‘g‘ri shakllangan qaddi-qomat nafaqat estetik jihatdan chiroyli ko‘rinishni, balki ichki a‘zolarining to‘g‘ri joylashuvi va samarali faoliyatini ham ta‘minlaydi. Aksincha, qaddi-qomatdagi turli xil nuqsonlar organizmning umumiy sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish va asab tizimi faoliyatida turli buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy hayot tarzida kamharakatlik (gipodinamiya), uzoq vaqt davomida noto‘g‘ri holatda o‘tirish, axborot texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish qaddi-qomat nuqsonlarining keng tarqalishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar orasida umurtqa pog‘onasi deformatsiyalari ko‘p uchramoqda. Shu bois mazkur muammoni ilmiy jihatdan o‘rganish va profilaktika choralarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

Qaddi-qomat va uning anatomik-fiziologik asoslari

Qaddi-qomat - bu inson tanasining tik turgan, o‘tirgan va harakatlanish holatidagi muvozanatli joylashuvi bo‘lib, u asosan umurtqa pog‘onasi, mushaklar, bog‘lamlar va suyak tizimi faoliyati bilan belgilanadi. Sog‘lom qaddi-qomatda umurtqa pog‘onasi fiziologik egriliklarga ega bo‘ladi: bo‘yin va bel qismida lordoz, ko‘krak va dumg‘aza qismida kifoz mavjud bo‘lib, bu egriliklar zarba kuchini kamaytiradi va tananing muvozanatini ta‘minlaydi.

Qaddi-qomatning shakllanishi bolalik davridan boshlanib, o‘smirlik va yoshlik davrida yakunlanadi. Bu jarayonda mushaklar kuchi, suyaklarning mustahkamligi, asab tizimining rivojlanishi va tashqi muhit omillari muhim rol o‘ynaydi. Agar ushbu tizimlar o‘rtasidagi muvozanat buzilsa, qaddi-qomat nuqsonlari yuzaga keladi.

Ilmiy adabiyotlarda qaddi-qomat nuqsonlari bir necha asosiy turlarga bo‘linadi:

Skolioz - umurtqa pog‘onasining yon tomonga qiyshayishi bilan xarakterlanadigan patologik holatdir. U ko‘pincha maktab yoshidagi bolalarda uchraydi va dastlabki bosqichlarda sezilmasligi mumkin. Skoliozning rivojlanishi ko‘krak qafasi deformatsiyasiga, nafas olish hajmining kamayishiga va ichki a‘zolar faoliyatining buzilishiga olib keladi.

Kifoz - umurtqa pog‘onasining ko‘krak qismida orqaga haddan tashqari egilishi bilan ifodalanadi. Odatda “bukchayish” ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Bu holat ko‘proq o‘smirlar va keksa yoshdagilarda uchraydi.

Lordoz - bel qismida umurtqa pog‘onasining oldinga ortiqcha egilishi bilan tavsiflanadi. U qorin mushaklarining zaifligi yoki ortiqcha vazn bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Yassi orqa - Yassi orqa holatida umurtqa pogʻonasining fiziologik egriliklari kamayadi yoki butunlay yoʻqoladi. Bu holat zarba kuchining toʻgʻridan-toʻgʻri umurtqalarga tushishiga olib keladi.

Qaddi-qomat nuqsonlarining kelib chiqish sabablari - Qaddi-qomat nuqsonlarining kelib chiqish sabablari murakkab boʻlib, ular bir nechta omillar bilan bogʻliq.

Biologik omillar:

- Tugʻma suyak va mushak tizimi nuqsonlari
- Irsi moyillik
- Tez oʻsish davrida mushaklarning suyaklarga nisbatan sust rivojlanishi

Ijtimoiy va pedagogik omillar

- Maktabda notoʻgʻri tanlangan parta va stullar
- Ogʻir sumkalarni bir tomonlama koʻtarish
- Uzoq vaqt davomida notoʻgʻri holatda oʻtirish

Hayot tarzi bilan bogʻliq omillar

- Kamharakatlik
- Jismoniy mashqlarning yetishmasligi
- Kompyuter va smartfonlardan uzoq vaqt foydalanish

Tibbiy omillar:

- Raxit
- Nevrologik kasalliklar
- Jarohatlar va suyak sinishlari

Qaddi-qomat nuqsonlarining oldini olish omillari: Qaddi-qomat nuqsonlarining oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi.

Jismoniy tarbiya va mashqlar: Toʻgʻri tanlangan jismoniy mashqlar mushaklarni mustahkamlab, umurtqa pogʻonasining fiziologik holatini saqlashga yordam beradi. Suzish, gimnastika, yoga va maxsus davolovchi mashqlar ayniqsa samaralidir.

Toʻgʻri mehnat va oʻqish gigiyenasi: Stol va stul balandligining bolaning boʻyiga mos boʻlishi

- Har 30–40 daqiqada tanaffus qilish
- Toʻgʻri oʻtirish va yurish koʻnikmalarini shakllantirish

Ovqatlanish va sogʻlom turmush tarzi: Kalsiy, fosfor, D vitamini va oqsillarga boy ovqatlar suyak tizimining mustahkamlanishiga yordam beradi. Quyosh nuri ham muhim ahamiyatga ega.

Tibbiy nazorat: Bolalarni muntazam tibbiy koʻrikdan oʻtkazish qaddi-qomat nuqsonlarini erta aniqlash va oʻz vaqtida choralar koʻrish imkonini beradi.

Qaddi-qomat nuqsonlari inson salomatligiga jiddiy taʼsir koʻrsatadigan muhim muammolardan biridir. Ularning kelib chiqishida biologik, ijtimoiy va hayot tarzi bilan bogʻliq omillar muhim rol oʻynaydi. Erta profilaktika, toʻgʻri jismoniy tarbiya, gigiyenik talablarni bajarish va tibbiy nazorat orqali ushbu nuqsonlarning oldini olish mumkin. Shu sababli, qaddi-qomatni saqlash va mustahkamlash masalasi nafaqat

tibbiyot xodimlari, balki pedagoglar, ota-onalar va jamiyatning barcha a'zolari uchun dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kurbanov Sh.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 380 b.
2. Abdullayev A.A., Yusupov M.X. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2019. – 320 b.
3. Афанасьев В.Г. Анатомия человека. – Москва: Медицина, 2018. – 512 с.
4. Козлов В.И., Лысов П.К. Физиология человека. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 656 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 544 с.
6. Лапутин А.Н. Биомеханика движений человека. – Киев: Олимпийская литература, 2018. – 412 с.