

HOZIRGI MAKTAB O'QUVCHILARI ORASIDA POSTURAL BUZILISHLAR VA ULARNING FIZIOLOGIK ASORATLARI

*Andijon davlat chet tillari instituti
Roman-german va slavyan tillari fakulteti
Fransuz tili yo'nalishi 2-bosqich talabasi
Rasulova Rahnamo Mo'minjon qizi
Ilmiy rahbar: Aliyeva Ra'no Amanullayevna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi maktab o'quvchilari orasida keng tarqalgan postural buzilishlar, ularning kelib chiqish sabablari hamda organizmga ko'rsatadigan fiziologik ta'siri tahlil qilinadi. Ayniqsa, noto'g'ri o'tirish, kamharakatlilik, og'ir yuk ko'tarish kabi omillar natijasida yuzaga keladigan qomat buzilishlari va ularning nafas olish, yurak-qon tomir hamda mushak-skelet tizimiga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, ushbu muammolarning oldini olish choralari ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: postural buzilishlar, qomat, skolioz, kifoz, lordoz, mushak-skelet tizimi, o'quvchilar salomatligi.

Аннотация: В данной статье анализируются широко распространённые среди современных школьников постуральные нарушения, причины их возникновения, а также их физиологическое воздействие на организм. Особое внимание уделяется нарушениям осанки, возникающим в результате неправильного сидения, малоподвижного образа жизни и ношения тяжёлых нагрузок, а также их влиянию на дыхательную, сердечно-сосудистую и опорно-двигательную системы. Также рассматриваются меры профилактики данных проблем.

Ключевые слова: постуральные нарушения, осанка, сколиоз, кифоз, лордоз, опорно-двигательная система, здоровье школьников.

Annotation: This article analyzes postural disorders that are widely распространены among modern school students, their causes, and their physiological effects on the human body. Special attention is paid to posture problems caused by incorrect sitting, low physical activity, and carrying heavy loads, as well as their impact on the respiratory, cardiovascular, and musculoskeletal systems. Preventive measures for these issues are also discussed.

Keywords: postural disorders, posture, scoliosis, kyphosis, lordosis, musculoskeletal system, students' health.

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning uzoq vaqt davomida bir holatda o'tirishi, kompyuter va mobil qurilmalardan ko'p foydalanishi ularning jismoniy

rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, noto'g'ri qomat shakllanishi maktab yoshidagi bolalar orasida dolzarb muammolardan biriga aylangan. Postura — bu inson tanasining tik yoki o'tirgan holatda to'g'ri joylashuvi bo'lib, u mushaklar va skelet tizimining muvozanatli ishlashi bilan ta'minlanadi. Postural buzilishlar esa ushbu muvozanatning izdan chiqishi natijasida yuzaga keladi. Postural buzilishlar hozirgi kunda maktab o'quvchilari orasida keng tarqalgan bo'lib, ular asosan noto'g'ri o'tirish, jismoniy faollikning yetishmasligi va noto'g'ri yuklanish natijasida yuzaga keladi. Eng ko'p uchraydigan postural buzilishlarga skolioz umurtqaning yon tomonga egilishi, kifoza orqa tomonga egilish va lordoz oldinga egilishning ortishi kiradi.¹

Maktab o'quvchilarida bu muammolar ko'pincha noto'g'ri partada o'tirish natijasida kelib chiqadi. Uzoq vaqt davomida bir xil holatda o'tirish mushaklarning zaiflashishiga va umurtqa pog'onasining noto'g'ri shakllanishiga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir sumkalarni bir yelkada ko'tarish ham qomat buzilishiga sabab bo'ladi.² Postural buzilishlarning fiziologik asoratlari juda keng qamrovli hisoblanadi. Eng avvalo, mushak-skelet tizimida o'zgarishlar yuzaga keladi. Mushaklar notekis rivojlanadi, ayrim mushaklar haddan tashqari zo'riqadi, boshqalari esa sustlashadi. Bu esa umurtqa pog'onasining deformatsiyasiga olib keladi.

Nafas olish tizimi ham postural buzilishlardan zarar ko'radi. Ko'krak qafasining deformatsiyasi o'pkaning to'liq kengayishiga to'sqinlik qiladi, natijada organizmga kislorod yetkazib berish kamayadi.³ Bu holat o'quvchilarda tez charchash, diqqatning pasayishi va umumiy ish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Yurak-qon tomir tizimi ham postural buzilishlar ta'sirida o'z faoliyatini to'liq bajara olmaydi. Qon aylanishi yomonlashadi, bu esa organizm to'qimalariga oziq moddalar yetkazib berilishining kamayishiga sabab bo'ladi. Natijada o'quvchilarda bosh og'rig'i, holsizlik va tez charchash kabi belgilar kuzatiladi.⁴

Shuningdek, postural buzilishlar asab tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Umurtqa pog'onasining noto'g'ri joylashuvi nerv tolalariga bosim o'tkazishi mumkin, bu esa turli og'riqlar va noqulayliklarga olib keladi. Ba'zi hollarda bu holat psixologik muammolarni ham keltirib chiqaradi, chunki tashqi ko'rinishdagi o'zgarishlar o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir qiladi. Postural buzilishlarning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun o'quvchilarda to'g'ri o'tirish odatini shakllantirish zarur. Parta va stullar o'quvchining bo'yiga mos bo'lishi kerak. Shuningdek, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish mushaklarni mustahkamlashga yordam beradi.⁵ Bundan tashqari, o'quvchilar sumkasining og'irligi me'yorida bo'lishi va uni ikki yelkada teng taqsimlab ko'tarish tavsiya etiladi. Kompyuter va telefonlardan foydalanish vaqtini cheklash ham muhim profilaktik choralaridan biridir.

Xulosa qilib aytganda hozirgi maktab o'quvchilari orasida postural buzilishlar keng tarqalgan bo'lib, ular organizmning turli tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa, mushak-skelet, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarida jiddiy o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Ushbu muammolarning oldini olish uchun to'g'ri o'tirish, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish muhimdir. Erta profilaktika choralarini ko'rish orqali o'quvchilar salomatligini saqlash va ularning jismoniy rivojlanishini yaxshilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Guyton A.C., Hall J.E. Tibbiyot fiziologiyasi asoslari. – Toshkent, 2018.
2. Kendall F.P. Muscles: Testing and Function. – Lippincott, 2015.
3. Sherwood L. Human Physiology. – USA, 2016.
4. Ganong W.F. Review of Medical Physiology. – New York, 2017.
5. Tortora G.J., Derrickson B. Principles of Anatomy and Physiology. – Wiley, 2020.