

Bolalarda Qaddi-Qomatning Shakllanishi va Kamchiliklari

Dadaxonov Dilshodbek Murodjon o'g'li

ADCHTI Roman german va slavyan tillari fakulteti nemis tili

yo'nalishi 4-kurs 401-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalarda qaddi-qomat shakllanishi jarayoni va u bilan bog'liq kamchiliklar ko'rib chiqiladi. Bolalarda qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishi umumiy sog'liq va jismoniy rivojlanish uchun muhimdir. Maqolada qaddi-qomatning buzilish sabablari, ularni tuzatish usullari va profilaktik chora-tadbirlar haqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar. Qaddi-qomat, bolalar, kamchiliklar, sog'liq, profilaktika, fiziologiya.

Аннотация. В данной статье рассматриваются процессы формирования осанки у детей и связанные с ними недостатки. Правильное формирование осанки у детей имеет важное значение для общего здоровья и физического развития. В статье рассматриваются причины нарушений осанки, методы их коррекции и профилактические меры.

Ключевые слова. Осанка, дети, недостатки, здоровье, профилактика, физиология

Annotation. This article discusses the process of posture formation in children and its associated deficiencies. Proper posture development in children is essential for overall health and physical development. The article analyzes the causes of posture disorders, correction methods, and preventive measures.

Keywords. Posture, children, deficiencies, health, prevention, physiology.

Kirish. Bolalar organizmining rivojlanishida qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishi katta ahamiyatga ega. Bu jarayon, asosan, bola yoshligida boshlanib, jismoniy faoliyat, to'g'ri ovqatlanish, muvofiq o'tirish va yurish odatlari bilan bog'liqdir. Qaddi-qomatning noto'g'ri shakllanishi esa turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin, jumladan, harakat tizimi bilan bog'liq

kasalliklar, nafas olish va yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir qiladi. Hozirgi kunda bolalarda qaddi-qomat buzilishlarining tarqalishi ortib bormoqda. Ushbu muammoning sabablarini o'rganish va uni bartaraf etish masalalari zamonaviy pediatriya va ortopediya tibbiyotining dolzarb muammolaridan biridir.

Asosiy qism. Bolaning qaddi-qomatini shakllantirish jarayoni juda murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Bu jarayonda bola o'zining kundalik faoliyati davomida qabul qiladigan turli pozitsiyalar — o'tirish, yurish, o'yin va dam olish holatlari muhim rol o'ynaydi. Agar bola noto'g'ri o'tirsa yoki turli pozitsiyalarni muntazam ravishda qabul qilsa, bu qaddi-qomat buzilishlariga olib kelishi mumkin. Bolalarda qaddi-qomat buzilishlarining bir qancha shakllari kuzatiladi, ular orasida skolioz, lordoz, kifoz kabi umurtqa pog'onasining qiyshayishi bilan bog'liq muammolar eng ko'p uchraydi. Har bir qaddi-qomat buzilishining o'ziga xos sabablari va rivojlanish mexanizmlari mavjud. Quyida asosiy qaddi-qomat buzilishlarining turlari ko'rib chiqiladi:

Skolioz: Umurtqa pog'onasining yon tomonga qiyshayishi. Bu patologiya ko'pincha noto'g'ri o'tirish, og'ir yuklarni bir yelkaga ko'tarish, noqulay holatlarda uzoq vaqt qolish natijasida rivojlanadi.

Lordoz: Umurtqaning pastki qismi haddan tashqari oldinga egilishi. Bu holat, asosan, noto'g'ri turish odatlari va zaif mushaklar sababli paydo bo'ladi.

Kifoz: Umurtqaning yuqori qismi haddan tashqari orqaga egilishi. Ko'pincha bu buzilish noto'g'ri o'tirish va bo'yin mushaklarining zaiflashishi bilan bog'liq.

Qaddi-qomat buzilishlari sabablarining ilmiy tahlili. Qaddi-qomat buzilishlarining paydo bo'lishiga bir nechta omillar sabab bo'ladi:

Ijtimoiy omillar: Bola maktabda va uyda noto'g'ri holatda o'tirishi, masalan, juda past yoki baland partalarda dars qilishi, uzoq vaqt davomida kompyuter yoki mobil qurilmalardan noto'g'ri foydalanishi.

Genetik omillar: Ba'zi bolalarda genetik predispozitsiyalar mavjud bo'lib, ular qaddi-qomat buzilishlariga moyillikni oshiradi.

Fiziologik omillar: Mushaklar va suyak tizimining rivojlanishidagi muammolar, masalan, muskullarning teng rivojlanmaganligi, suyaklar yetishmovchiligi yoki bo‘g‘imlaridagi muammolar.

Bolalarda qaddi-qomatning noto‘g‘ri shakllanishining oldini olish

Profilaktika choralari qaddi-qomat buzilishlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Quyida ba'zi profilaktika usullari keltirilgan:

To‘g‘ri o‘tirish odatlari: Bolalarni to‘g‘ri o‘tirishga o‘rgatish muhimdir. Yelkalar va boshni to‘g‘ri tutish, orqani to‘g‘ri ushlab o‘tirish qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar: Har kuni jismoniy mashg‘ulotlar qilish bolalarning suyak va mushak tizimini rivojlantirishga yordam beradi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish qaddi-qomatning to‘g‘ri shakllanishini ta’minlaydi.

Ergonomik muhit yaratish: Maktab partalari, stullar va boshqa jihozlar bolaning yoshiga mos va ergonomik jihatdan to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Bu orqa va umurtqa pog‘onasiga tushadigan zo‘riqishni kamaytiradi.

Qaddi-qomatni tuzatish usullari

Qaddi-qomat buzilishlarini tuzatish bir necha usullar bilan amalga oshirilishi mumkin:

Fizioterapiya va massaj: Maxsus mashqlar va massajlar yordamida orqa mushaklarini mustahkamlash va umurtqa pog‘onasini to‘g‘ri holatga keltirish mumkin.

Ortodontik vositalar: Ba'zi holatlarda bolalarga maxsus korsetter yoki ortopedik kamarlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bu vositalar umurtqani to‘g‘ri holatda ushlab turishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya: Bolalarga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, ayniqsa, suzish, gimnastika va boshqa mushaklarni mustahkamlovchi sport turlari tavsiya etiladi.

Ota-onalarning roli

Qaddi-qomatning to‘g‘ri shakllanishida ota-onalarning roli katta. Ota-onalar bolalarini to‘g‘ri o‘tirish, yurish va sport bilan shug‘ullanishga o‘rgatishlari

kerak. Bundan tashqari, maktab va uy sharoitida qulay muhit yaratish ham muhimdir.

Xulosa

Bolalarda qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishi umumiy sog'liq va jismoniy rivojlanish uchun muhim ahamiyatga ega. Qaddi-qomatning noto'g'ri shakllanishi turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin, shuning uchun bolalarda bu jarayonni to'g'ri boshqarish zarur. Profilaktika va tuzatish choralari yordamida qaddi-qomatning buzilishlarini oldini olish va ularni bartaraf etish mumkin. Bolalarni to'g'ri o'tirishga va jismoniy faollikka o'rgatish, ergonomik muhit yaratish va muntazam mashg'ulotlar o'tkazish bu jarayonda asosiy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Иванова Е.А. Детская ортопедия. — Москва: Медицина, 2018.
2. Захарова И.В. Физическая активность и правильная осанка у детей. — Санкт-Петербург: Спорт и здоровье, 2020.
3. Johnson, T. "Posture Problems in Children: Causes and Solutions." *Pediatric Health Journal*, 2019.
4. Лебедева А.С. Скелетно-мышечные нарушения у детей. — Москва: Наука, 2021.
5. Петров К.А. Коррекция осанки у детей: современные методы. — Новосибирск: Медпресс, 2017.