

Tayanch-harakat apparatining yosh xususiyatlari va gigiyenasi

ADPI Aniq va Tabiiy fanlar fakulteti Biologiya yo'nalishi
302-guruh talabasi **Nabiyeva Gulxayo**

Maxamatova Gulizro Mamasidiqova Barbo

ADPI Aniq va Tabiiy fanlar fakulteti o'qituvchisi

Axmedov Fazliddin Yusupovich

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi tayanch-harakat apparatining yosh xususiyatlari va gigiyenasi haqida ma'lumotlar berilgan

Kalit so'zlar: *Tayanch-harakat apparati, suyak tizimi, mushaklar, bo'g'imlar, skelet, vitamini D, skolioz, kifoz*

Abstract: This thesis provides information on the age characteristics and hygiene of the musculoskeletal system.

Keywords: *Musculoskeletal system, bone system, muscles, joints, skeleton, vitamin D, scoliosis, kyphosis*

Аннотация: В данной диссертации представлена информация о возрастных характеристиках и гигиене опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: *Опорно-двигательный аппарат, костная система, мышцы, суставы, скелет, витамин D, сколиоз, кифоз*

Tayanch-harakat apparati inson organizmining eng muhim tizimlaridan biri hisoblanadi. U **skelet, suyaklar, bo'g'imlar, mushaklar** va **paylardan** tashkil topgan bo'lib, tananing shaklini saqlash, ichki organlarni himoya qilish hamda harakatni ta'minlash vazifasini bajaradi. Inson organizmining o'sishi va rivojlanishida tayanch-harakat apparatining yoshga bog'liq xususiyatlarini bilish va uning gigiyenasiga rioya qilish juda muhimdir.

Bolalik davrida tayanch-harakat apparati hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Yangi tug'ilgan chaqaloq suyaklari yumshoq va egiluvchan bo'lib, ular tarkibida tog'ay to'qimasi ko'p bo'ladi. Shu sababli bolalar suyaklari kattalarnikiga nisbatan tezroq o'sadi, lekin mustahkamligi pastroq bo'ladi. Yosh ulg'aygani sari suyaklarda mineral moddalar, ayniqsa **kalsiy** va **fosfor** miqdori ortadi, natijada ular qattiqlashib boradi. O'smirlik davrida esa skelet tizimining jadal o'sishi kuzatiladi. Ayniqsa qo'l-oyoqlar



suyaklari tez o'sadi, bu esa ba'zan qomatning vaqtincha nomutanosib ko'inishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mushaklar tizimi ham yoshga qarab rivojlanadi. Kichik yoshdagi bolalarda mushak tolalari nozik va kuchsiz bo'ladi. Shu sababli ular uzoq vaqt bir xil holatda o'tira olmaydi yoki og'ir jismoniy yuklamalarga bardosh bera olmaydi. O'smirlik davrida gormonal o'zgarishlar ta'sirida mushak massasi tez ortadi, ayniqsa o'g'il bolalarda bu jarayon yaqqol seziladi. Sport va muntazam jismoniy mashqlar mushaklarning to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi.

Tayanch-harakat apparatining gigiyenasi sog'lom o'sish uchun juda muhimdir. Eng avvalo, to'g'ri qomatni saqlashga e'tibor berish kerak. Noto'g'ri o'tirish, stol va stulning bo'yga mos kelmasligi umurtqa pog'onasining qiyyshayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa maktab yoshidagi bolalarda **skolioz**, **kifoz** kabi qomat buzilishlari ko'p uchraydi. Shuning uchun dars vaqtida to'g'ri o'tirish, kitob bilan ko'z orasidagi masofani saqlash, sumkani bir yelkada emas, ikki yelkada taqish tavsiya etiladi.

Suyak va mushaklar sog'lom rivojlanishi uchun ovqatlanish ham katta ahamiyatga ega. Ratsionda sut mahsulotlari, tuxum, baliq, go'sht, sabzavot va mevalar yetarli bo'lishi zarur. Bu mahsulotlar **kalsiy**, **fosfor**, **oqsil** va **vitamin D** ga boy bo'lib, suyaklarni mustahkamlaydi. Quyosh nuri ham **vitamin D** hosil bo'lishi uchun muhimdir, chunki bu vitamin kalsiyning so'rilishini yaxshilaydi.

Jismoniy faollik tayanch-harakat apparati gigiyenasining asosiy qismidir. Ertalabki badantarbiya, yugurish, suzish, gimnastika va sport o'yinlari mushaklarni chiniqtiradi, suyaklarning mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Biroq yoshga mos bo'lmagan og'ir yuklamalar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli bolalar va o'smirlarda jismoniy mashqlar me'yorida va mutaxassis nazoratida bajarilishi kerak.

Tayanch-harakat apparatining yosh xususiyatlarini hisobga olish va uning gigiyenasiga rioya qilish sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, qomatni saqlash va gigiyenik qoidalarga amal qilish orqali suyak va mushaklarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A. G'ofurov, N. Tursunov – "Odam anatomiyasi va fiziologiyasi", Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
2. M. Mirzaahmedov – "Yosh fiziologiyasi va gigiyena", Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyoti.



3. R. Qodirov – “Odam anatomiyasi asoslari”, Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi.
4. Sh. Karimov – “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi”, Toshkent.
5. S. Jo‘rayev – “Gigiyena va sanitariya asoslari”, Toshkent: O‘qituvchi.
6. N. Ahmedov – “Yosh fiziologiyasi”, Toshkent: Fan nashriyoti.
7. T. Yuldashev – “Inson anatomiyasi va fiziologiyasi kursi”, Toshkent.
8. O. Ismoilov – “Sog‘lom turmush tarzi asoslari”, Toshkent.
9. O‘quv qo‘llanma – “Gigiyena va ekologiya asoslari”, Toshkent: O‘rta maxsus ta’lim vazirligi nashri.