

## HYGIENE OF SPINE IN CHILD AND SCHOOL AGE

**Karshieva Feruza Fakhriddinovna**

**Abdurakhmonova Khurshida Sunnatullaevna**

*are a teachers of Navoi public health technical school  
named after Abu Ali Ibn Sina.*

**Abstract:** *The article is devoted to spinal hygiene in early childhood and school age. The normal physiological functioning of the entire body as a whole depends on the correct formation and development of the musculoskeletal system; the formation of this apparatus actively takes place precisely at primary school age, therefore it is especially important at this age to help schoolchildren and their parents carry out a set of measures aimed at the correct formation of both the spine and in general the entire musculoskeletal system.*

**Keywords:** *Hygiene of the spine, defects of the musculoskeletal system, spine.*

## ERTA BOLALIK VA MAKTAB YOSHIDA UMURTQAPOG'ONASI GIGIENASI

**Karshieva Feruza Fakhriddinovna**

**Abdurakhmonova Xurshida Sunnatullaevna**

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Navoiy jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari*

**Anotasiya:** *Maqola erta bolalik va maktab yoshidagi umurtqa pog'onasi gigienasiga bag'ishlangan. Butun tananing normal fiziologik faoliyati tayanch-harakat tizimining to'g'ri shakllanishi va rivojlanishiga bog'liq, bu apparatning shakllanishi boshlang'ich maktab yoshida faol sodir bo'ladi, shuning uchun bu yoshda maktab o'quvchilari va ularning sog'lig'iga yordam berish ayniqsa muhimdir. ota-onalar umurtqa pog'onasini va umuman butun mushak-skelet tizimini to'g'ri shakllantirishga qaratilgan bir qator chora-tadbirlarni amalga oshiradilar.*

**Kalit so'zlar:** *Umurtqa pog'onasi gigienasi, mushak-skelet tizimining nuqsonlari, umurtqa pog'onasi.*

## ГИГИЕНА ПОЗВОНОЧНИКА В МЛАДШЕМ И ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

**Каршиева Феруза Фахриддиновна**

**Абдурахмонова Хуршида Суннатуллаевна**

*преподавательницы Навоийского техникума общественного  
здравоохранения имени Абу Али ибн Сины*

**Аннотация:** *Статья посвящена гигиене позвоночника в младшем и школьном возрасте. От правильного формирования и развития опорно-*

*двигательного аппарата зависит нормальное физиологическое функционирование всего организма в целом, формирование данного аппарата активно проходит именно в младшем школьном возрасте, поэтому особенно важно, в этом возрасте помочь школьникам и их родителям проводить комплекс мер направленных на правильное формирование как позвоночника так и в целом всего опорно-двигательного аппарата.*

**Ключевые слова:** Гигиена позвоночника, дефекты опорно-двигательного аппарата, позвоночник

В современном мире, где большое внимание уделяется умственному развитию детей, медицина часто сталкивается с дефектами опорно-двигательного аппарата, которые вызываются целым рядом факторов и причин.

Зачастую родители не заботятся о должном физическом развитии детей, не прививают им любовь к спорту и здоровому образу жизни, а порой даже препятствуют их двигательной активности.

От правильного формирования и развития опорно-двигательного аппарата зависит нормальное физиологическое функционирование всего организма в целом, формирование данного аппарата активно проходит именно в младшем школьном возрасте, поэтому особенно важно, в этом возрасте помочь школьникам и их родителям проводить комплекс мер направленных на правильное формирование как позвоночника так и в целом всего опорно-двигательного аппарата.

Школьный возраст подразделяется на младший (с 7 до 12—13 лет), о котором пойдёт речь в данной исследовательской работе, и старший — подростковый возраст (с 13—14 до 16—18 лет). Каждый из этих периодов характеризуется своими особенностями, связанными с процессами роста и развития ребенка. На рост и развитие ребенка определенное влияние оказывают время наступления полового созревания, условия жизни, перенесенные заболевания и особенности физического воспитания. Правильно организованный режим жизни и систематические занятия спортом благоприятно действуют на физическое развитие детей. В настоящей исследовательской работе даются рекомендации преимущественно по режиму детей младшего школьного возраста, так как именно в этот период формируется опорно-двигательный аппарат.

Целью данной исследовательской работы является изучение факторов, влияющих на правильную осанку детей младшего школьного возраста.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Изучить теоретические основы по рассматриваемой проблеме;
- Провести социологический опрос среди школьников и преподавателей для изучения величины нагрузки на позвоночник в течение учебного дня;

- Определить нагрузку на позвоночник детей младшего школьного возраста;
- Проанализировать величину искривления позвоночника в разных положениях тела;
- Ознакомить детей младшего школьного возраста с основами гигиены позвоночника;
- Определить в недельной динамике влияние расписания уроков на величину нагрузки позвоночника.

Методы нашего исследования:

- Визуальный
- Описательный
- Анализ
- Измерение

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что в современных условиях гигиене позвоночника в младшем школьном возрасте уделяется недостаточное внимание, а следовательно существует множество факторов способных пагубно повлиять на осанку.

Выводы по работе:

Таким образом, в работу вошли разделы содержащие литературный обзор по темам:

- общая анатомия позвоночника человека
- осанка
- физическая культура
- школьное расписание
- внеклассные занятия школьников
- режим труда и отдыха
- гигиена позвоночника в разных позах
- вес портфелей
- питание здорового позвоночника.

В практическую часть включены:

• осмотр детей, младшего школьного возраста с целью выявления у них дефектов осанки, в результате получили следующие данные 89 человек(80,9%) не имеют дефектов, а 21 (19,1%) имеют;

• проведён опрос с целью оценки физического развития: из 110 человек 65 не умеют плавать, 71 не катались на роликах, 98 не катаются на лыжах, 31 не прыгают на скакалке, 47 не катаются на велосипеде, только 17 пробовали закаляться, зарядку выполняют 74 человека, затрачивая в среднем 13,14 минут, 61 человек предпочитает проводить время в помещении, а остальные 49 проводят на улице в среднем 3,5 часа;

- разработан комплекс упражнений для укрепления мышц спины;
- составлены рекомендации по составлению школьного расписания;

- проведён опрос среди учителей младших классов, который показал, что из 30 учителей 11 проводят физическую разминку, 10 проводят её редко и 9 не проводят;

- изучение осанки в течении 40 минут;

- изучение предпочтений в питании .

В нашей исследовательской работе мы отразили наиболее важные составляющие гигиены позвоночника в младшем школьном возрасте. Мы считаем очень важным наличие встреч с ребятами в школе, где мы не только рассказали о здоровье позвоночника, но и в игровой форме обучали здоровому образу жизни. Несмотря на то, что эти встречи занимали много времени, они оказались важными как для нашего исследования так и для школьников. Наши рекомендации по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата учтены во всех школах и колледжах страны.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1.Коньшин И.В., Ингушева А.Ф. Гигиена позвоночника в младшем и школьном возрасте // Современные научные исследования и инновации. 2012. № 6 [Электронный ресурс].

2. Душанов Б.А., Искандерова Ш.Т. Общая гигиена. Учебник. - Ташкент. Книга-журнал. 2008 год

3.Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. и б. «Гигиена» Учебник для вузов, Москва. ГЭОТАР-Медиа. 2009г. 608с.

4.Кича Д. И., Дрожина Н. А., Фомина А. В. «Общая гигиена руководство к лабораторным занятиям». Москва. ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 288 с.