

ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

10.53885/edinres.2022.40.60.054

Частоедова А.Ю. доцент, УзГУФКС,

knopka-nyra@mail.ru

Исматиллаева Н. магистрант, УзГУФКС,

Аннотация: в работе рассмотрены вопросы формирования осанки, а также профилактики и коррекции ее нарушений

Анотация: postorani shakllantirish masalalari, shuningdek uning buzilishining oldini olish va tuzatishlari ko'rib chiqildi

Annotation: The paper reviews the formation of posture, as well as the prevention and correction of its violations

Ключевые слова: подрастающее поколение, дошкольное образование, формирование осанки, профилактика нарушений осанки, признаки осанки, коррекция нарушений осанки

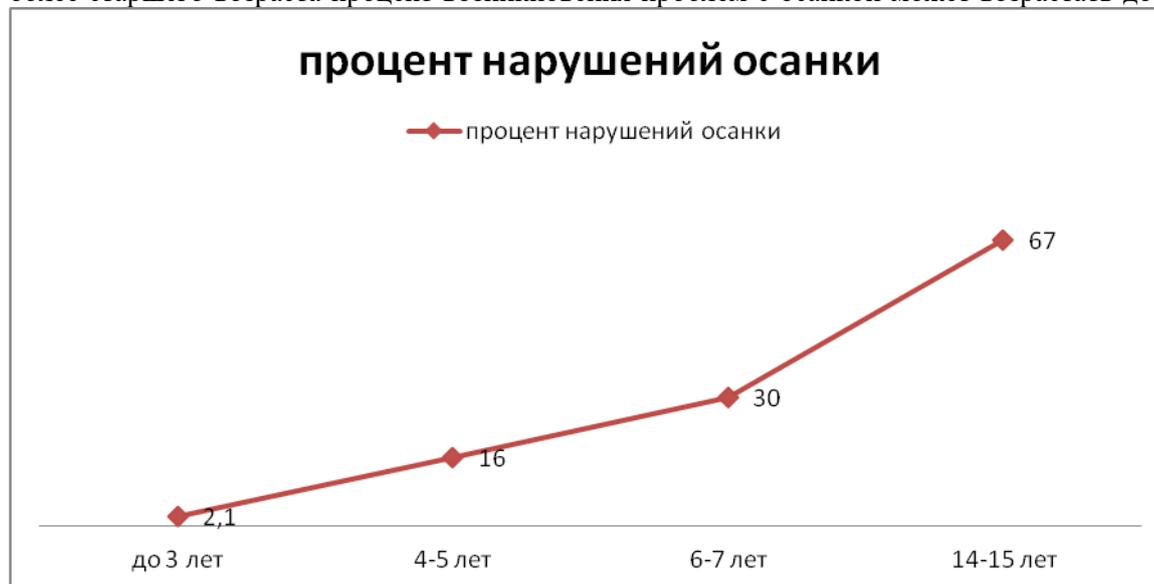
Калит so'zlar: yosh avlod, maktabgacha ta'lim, postororlarning oldini olish, postoraning oldini olish, posturaning buzilishi belgilari

Keywords: the younger generation, preschool education, the formation of posture, prevention of posture disorders, signs of posture, correction of posture disorders

В Узбекистане огромное значение придается решению оздоровительных задач в воспитании подрастающего поколения. В зоне особого внимания оказываются дети дошкольного возраста. Вопросы воспитания здорового поколения отражены в ряде нормативно-правовых актов Республики Узбекистан, таких как Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы», Постановление Президента Республики Узбекистан «О повышении качества и дальнейшем расширении охвата медицинской помощью, оказываемой женщинам репродуктивного возраста, беременным и детям» и Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию управления системой дошкольного образования». [1]

Одним из основных моментов в воспитании гармонично развитого подрастающего поколения являются вопросы укрепления защитных сил организма и профилактика ряда нарушений здоровья, многие из которых возможно решить, используя средства физической культуры.

Одной их наиболее распространенных проблем является нарушение осанки у детей. По статистике деформации проявляются у 2% детей в раннем возрасте (до 3-х лет), а среди детей более старшего возраста процент возникновения проблем с осанкой может возрастать до 45-50%.



Причинами становятся как врожденные отклонения, так и родовые травмы, но чаще всего — неправильный подход к воспитанию ребенка, отсутствие физической нагрузки, плохие социально-гигиенические условия. По результатам исследований было выяснено, что на долю врожденных причин отклонений в формировании осанки приходится всего 10% случаев от общего числа. На приобретенное нарушение осанки приходится более 90% всех случаев.

Большая часть нарушений осанки возникают по причине избыточной или недостаточной массы тела, длительного пребывания в неправильной позе (тяжелый портфель, неправильное освещение рабочего места), тяжелые заболевания, а также желание некоторых родителей ускорить ход событий – научить сидеть или ходить ребенка раньше его физиологической готовности. Часто нарушения формируются именно из-за того, что родители мало интересуются тем, как держит себя ребенок в положении «сидя» и «стоя», как он ходит, т.е. мало следят за тем, как формируется его осанка. Там, где не уделяется этому должное внимание с самого раннего возраста, ребенок привыкает к неправильной осанке, что в свою очередь приводит к возникновению различных искривлений позвоночника.

В любом возрасте нарушениям осанки следует уделять самое пристальное внимание, но особенно важно сделать это в отношении детей, так как от правильного формирования скелета ребенка зависит в целом его здоровье. Тем более, что скорректировать отклонения на начальном этапе. При этом одним из основных пунктов является понимание родителями важности данной проблемы. Не только тренера и педагоги в ходе организованных форм занятий физической культурой обязаны уделять внимание задаче формирования осанки, но и сами родители должны заниматься осанкой своего ребенка, тем более, что существуют эффективные комплексы профилактических упражнений, позволяющие поддерживать и корректировать физическую форму ребенка.

Само по себе нарушение осанки ни жизни, ни здоровью не угрожает. При соответствующем лечении анатомию позвоночника можно восстановить. Однако изменения осанки способствуют снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, а это предпосылка формирования многих болезней. При патологической осанке грудная клетка значительно суживается и уплощается, легкие в ней сдавливаются, Снижается подвижность грудной клетки, что приводит к нарушению газообмена в них, нарушается работа сердца и сосудов. У таких детей и подростков наблюдаются частые заболевания острыми респираторными заболеваниями, они больше предрасположены к заболеванию туберкулезом, острым бронхитам, пневмониям, бронхиальной астме и др. Кроме того, все это приводит к снижению статической выносливости организма, дети быстро утомляются, у школьников снижается работоспособность, и физическая в том числе. При нарушенной осанке снижаются амортизационные возможности позвоночника, страдают многие органы. Такие заболевания как сколиоз, остеохондроз, межпозвонковая грыжа — это все следствия не выявленных и не устраненных вовремя деформаций позвоночника.[3]

Все это должно убедить родителей в том, что за состоянием осанки ребенка нужно следить с самого раннего детства.

На какие признаки должны обратить внимание родители, для оценки правильности осанки ребенка? Для этого, прежде всего, нужно знать основные признаки правильности осанки:

1. Части тела должны быть расположены симметрично относительно позвоночного столба;
2. При вертикальной позе голова расположена прямо, подбородок слегка приподнят, взгляд прямой
3. Линия надплечий горизонтальна.
4. Грудная клетка не имеет ни выпадений, ни выпячиваний спереди и сзади.
5. Лопатки прижаты к туловищу, углы лопаток находятся на одной горизонтальной линии.
6. Брюшная стенка вертикальна, пупок находится на средней линии.
7. Ноги имеет правильную форму и при осмотре сбоку прямые. [2]

Оценить состояние всех этих признаков возможно визуально, даже не имея специального образования. Если по одному из данных признаков были замечены отклонения, необходимо принимать профилактические и корректирующие меры. На начальном этапе основным средством профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка: оно должно начинаться с первых месяцев после рождения и постепенно включать новые средства и методы физической культуры соответственные возрасту и развитию ребенка.

Для решения обозначенной проблемы можно использовать следующий комплекс мероприятий:

- постоянная двигательная активность, включая ходьбу пешком, прогулки, занятия физическими упражнениями;
- контроль за правильной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и других тяжестей;
- сон на жесткой постели с невысокой подушкой, которую лучше заменить валиком под шею;

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, склонность «горбиться» во время сидения, стояния, ходьбы и др;
- курс корригирующей гимнастики;
- массаж.

Огромное значение имеет профилактика нарушений осанки, особенно в раннем возрасте. От родителей требуется выработка сознательного отношения к этому процессу со стороны ребенка. Необходимо неоднократно объяснять и показывать ему, что такое правильная осанка и что необходимо делать для ее поддержания. Родители оказывают огромное влияние на формирование осанки своего ребенка с первых дней жизни: массаж, занятия плаванием и другими физическими упражнениями, контроль за навыками правильной осанки в быту и при выполнении различных видов деятельности.

Список использованной литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-60 «О стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы» от 28.01.2022 г.
2. Земсков Е. А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. —1997.—153 с.
3. Судакова С.Г. Методическое пособие «Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста» / Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр детского творчества»-Москва, 2004
4. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
5. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 6.
7. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
8. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
9. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
10. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
11. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
12. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
13. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
14. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
15. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
16. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
17. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
18. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

19. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

20. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

21. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

22. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

23. Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

24. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёни лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

25. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>