

13 - mavzu. Muskullarning rivojlanishi, odam qad-qomatining shakllanishi.

O'qituvchi: Teshayeva Mohinur Sayfullo qizi



Reja:

1. Muskullarning rivojlanishi.

2. Muskullarni mashq qildirishning ahamiyati.

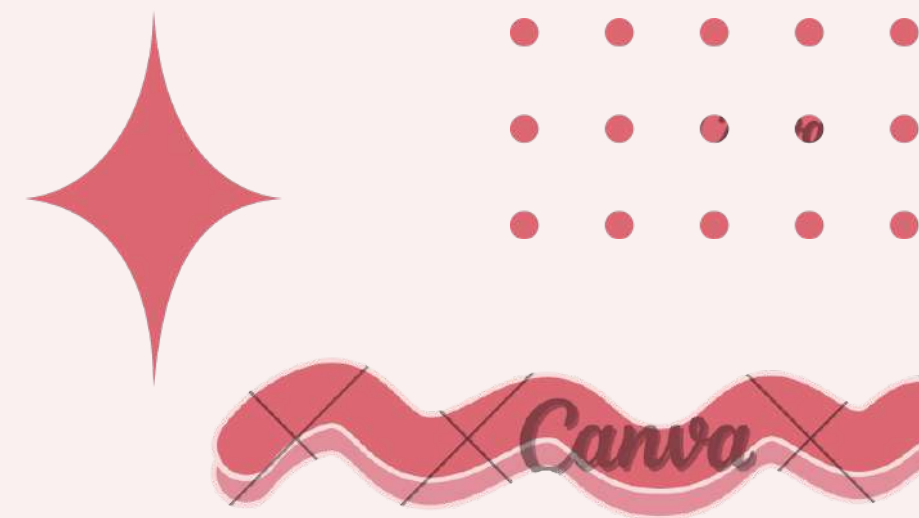
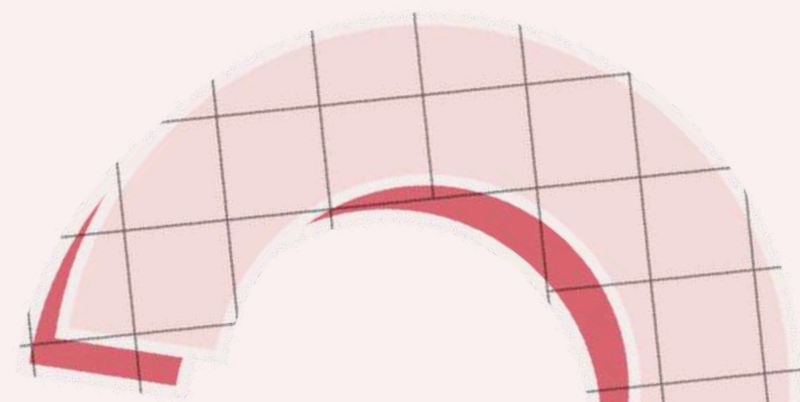
3. Odam qad-qomatining shakllanishi

4. Yassiyoqlik.

Muskullarning rivojlanishi. Skelet va muskullar odamning yoshlik davrida tez o'sib, rivojlanadi. Muskullar 17 yoshgacha, ayniqsa, jadal o'sadi. Bola o'sishi va rivojlanishi bilan uning harakatlari ham xilma-xil bo'lib, murakkablasha boradi. 18 yoshli bola muskullari massasi katta yoshdagi odam muskullariga teng bo'ladi. Mehnat qilish, jismoniy mashq va sport bilan shug'ullanish skeletning to'g'ri shakllanishi, suyaklarning tez o'sib, pishiq bo'lishiga va muskullarning kuchli rivojlanishiga yordam beradi. Suyaklar va muskullarning rivojlanishi o'zaro chambarchas bog'langan, Muskullar rivojlanishi suyaklarga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababdan muskullar qancha kuchli rivojlansa, suyaklar ham shuncha mustahkam bo'ladi. Paylarning suyaklarga birikadigan joyida suyaklar yo'g'onlashib, bo'rtmalar paydo bo'ladi. Lekin suyakning o'sishi davrida me'yoridan ko'p yuk ko'tarish bo'g'imlarning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Odam semirganida ham oyoqdagi bo'g'im larning tayanch yuzasiga katta bosim tushib, og'riq paydo bo'ladi va oyoqlarning qon bilan ta'minlanishi buziladi. Odamlarda bolalikda tayanch-harakat sistemasi shakllanishining buzilishi ularning katta yoshda bo'g'imlarining kasallanishiga olib keladi.



Muskullarni mashq qildirishning ahamiyati. Har qanday organ qanchalik ko'p mashq qilsa, unga shuncha ko'p qon oqib kela boshlaydi. Shu sababdan ishlayotgan muskullar ko'proq oziq moddalar va kislorod bilan ta'minlanadi. Jismoniy mehnat va sport bilan muntazam shug'ullanilganda muskul tolalari tez o'sib, mus kullar massasi ortadi. Muskullarda sodir bo'lgan o'zgarishlar qon aylanish, nafa olish va boshqa organlar ishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, Jismoniy mashq bilan shug'ullanish hujayralarning kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishing yaxshilaydi, moddalar almashishini tezlashtirib, butun organizm faoliyatining keskin o'zgaxishiga olib keladi, ya'ni organizmni chiniqtiradi.

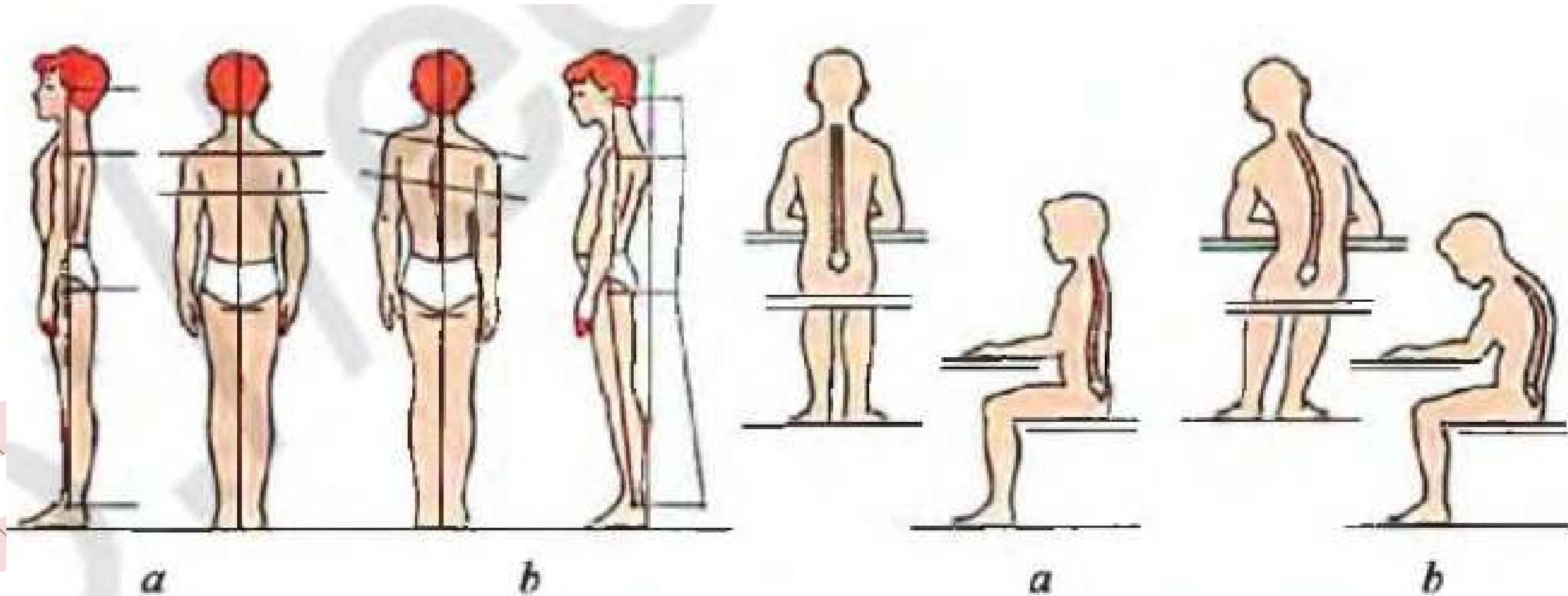


Odam qad-qomatining shakllanishi. Qad-qomat odam tanasini o'zi odatlangan erkin tutadigan holati hisoblanadi. Qad-qomat muskullar, skelet, ayniqsa, umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi bilan bog'liq. Normal holatda umurtqa pog'onasining bo'yin va bel qismi biroz oldinga, ko'krak va dumg'aza qismi biroz orqaga egilgan bo'ladi. Bu egilishlar bola oyoqda tik yura boshlagandan so'ng bolalik va o'smirlik davrida shakllanadi. Odam tanasi juda ko'p muskullar, jumladan, tanani yozuvchi orqa muskullar yordamida tik holatda ushlab turiladi. Tananing bukilmasdan tik holatda turishi umurtqa pog'onasini yozuvchi va bukuvchi muskullarning o'zaro ta'siri va gavda og'irligining umurtqa pog'onasini bukuvchi muskullarga ta'siri bilan bog'liq. Qad qomati to'g'ri shakllangan odam tik turganida boshi va bo'ynini gavydasiga nisbatan tik tutadi, yelkalari bir tekislikda, ko'kragi keng bo'ladi.



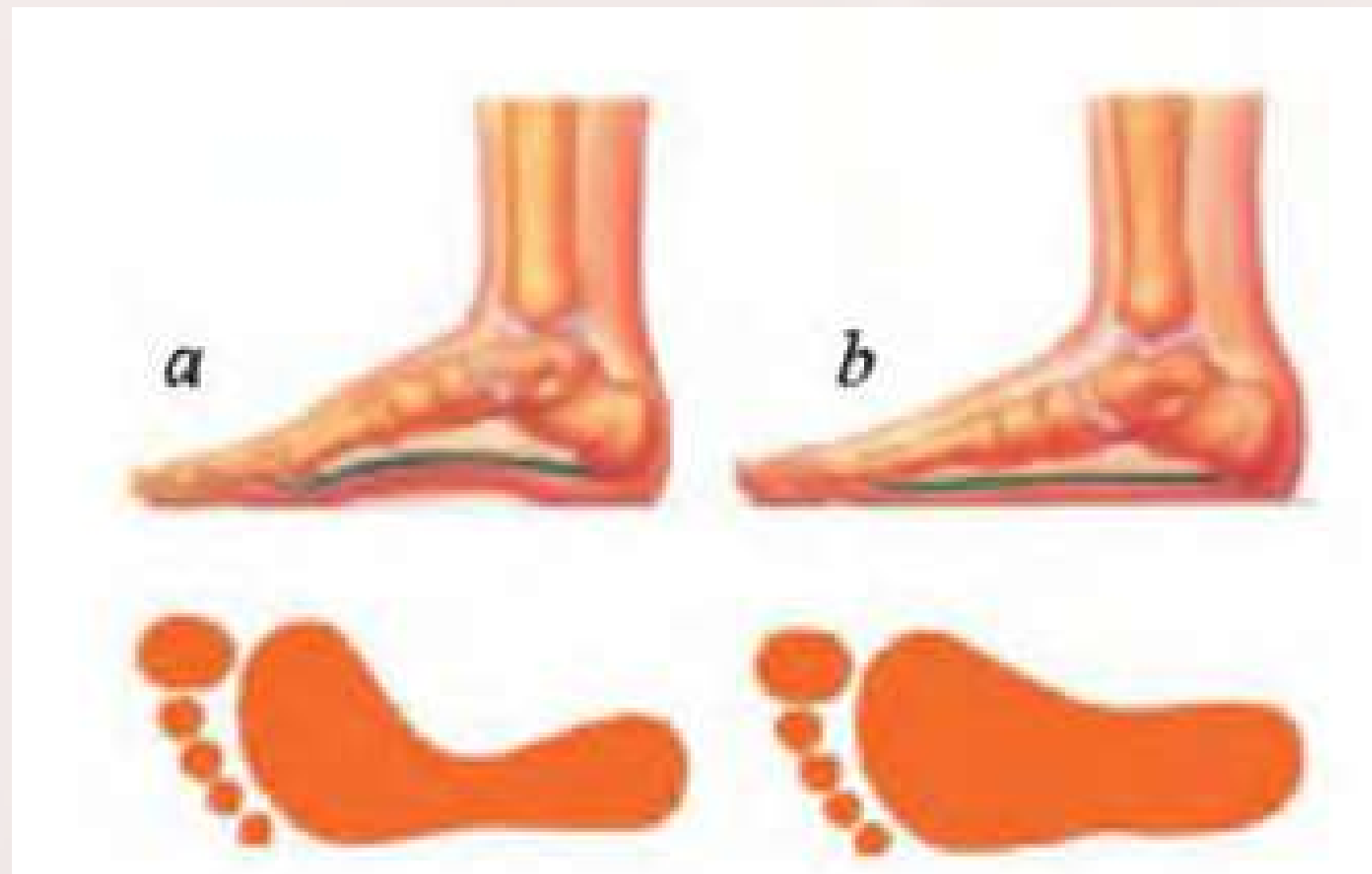
Bolalar va o‘smirlarda umurtqalar orasidagi tog‘aylar batamom suyakka aylan maganligi tufayli umurtqa pog‘onasi egikliklari to‘g‘ri shakllanmasdan, qiyshayib qolishi mumkin. Bunday qiyshayishlar kifoz, lordoz, skolioz yoki spondiloz tipida bo‘lishi mumkin. Umurtqa pog‘onasining to‘g‘ri shakllanmasligi ichki organlarning rivojlanishi va funksiyasiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Bunday odamlar jismoniy mehnat qilganlarida ularning nafas olishi qiyinlashadi, yurak urushi tezlashib, tez charchab qolishadi. Bolaning qad-qomati to‘g‘ri shakllanishi uchun yoshligidan tekis va biroz qattiqroq to‘shakda yotishga o‘rgatish zarur. Yumshoq to‘shak, baland yostiq va notekis o‘rin umurtqa pog‘onasi va bosh suyaklarining noto‘g‘ri shakllanishiga sabab bo‘ladi.

Kichik bog'cha yoshidagi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilari bir joyda uzoq vaqt qimirlamasdan o'tirmasligi, turib qolmasligi, uzoq yurmasligi, og'ir narsalarni ko'tarmasligi, doimo bir qo'lda ishlamasligi lozim. Bunga rioya qilmaslik bolalar umurtqa pog'onasi va oyoq suyaklarining noto'g'ri shakllanib, ular qad qomatining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin (28-rasm).



28-rasm. Qad-qomatning shakllanishi: a –to'g'ri, b –noto'g'ri shakllangan.

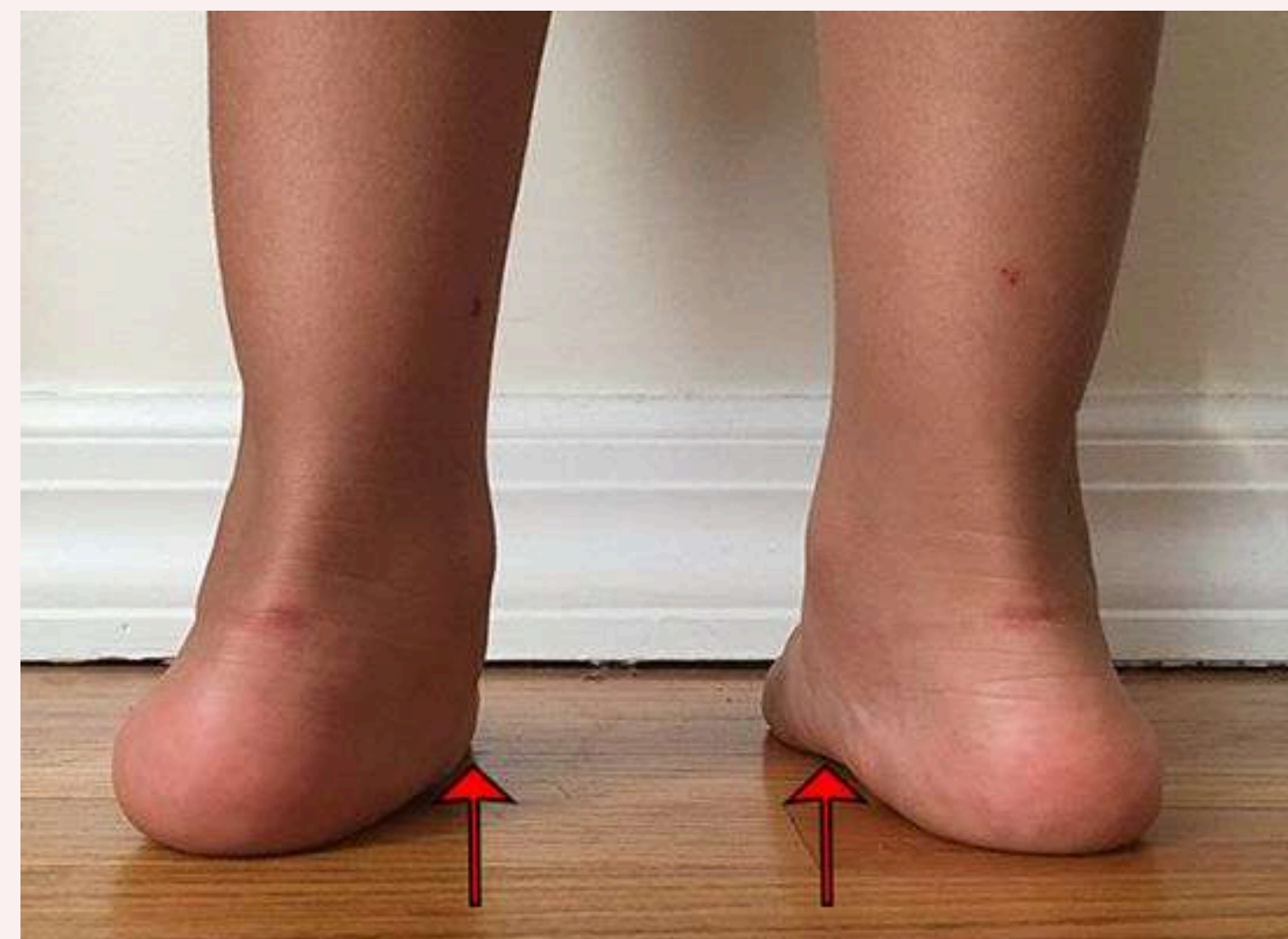
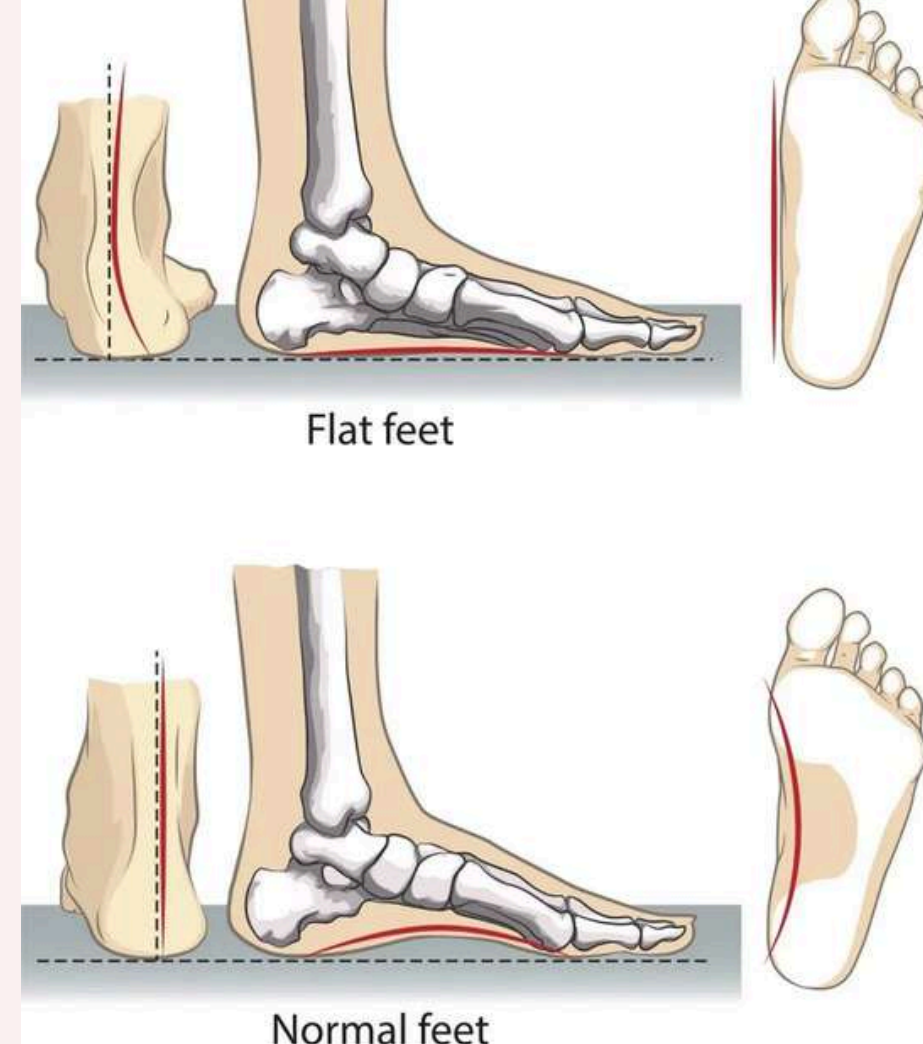
Yassioyoqlik. Oyoqning tovon kafti ustki yuzasi gumbaz shaklida yuqoriga ko'tarilgan, pastki yuzasi esa chuqur egilgan bo'lib, tana uchun reszorlik vazifasini bajaradi. Tovonning bunday tuzilishi tufayli odam harakat qilganida yoki yuk ko'targanida og'irlik kaft bilan tovonga teng taqsimlanadi. Tovon gumbazi odam sakraganida yoki tasodifan yiqilganida organizmni kuchli zarbadan saqlaydi. Yassioyoqlik tovon gumbazining pasayib, yassilanishi, ba'zan butun lay yo'q bo'lib ketishidan iborat (29-rasm). Yassioyoq odam ko'p yurganida yoki uzoq vaqt tik turib qolganida uning oyoqlari kaftida og'riq paydo bo'ladi. Yassioyoqlik tug'ma yoki hayot davomida orttirilgan bo'lishi mumkin. Tug'ma yassioyoqlik ota onadan o'tgan yoki homiladorlik davrida ona organizmida paydo bo'ladigan ayrim o'zgarishlar ta'sirida paydo bolishi mumkin.



29-rasm. Tovon skeleti va oyoq izlari:
a - sog'lom odamniki,
b - yassioyoq odamniki.

Yassioyoqlik tug'ilishdan keyin paydo bo'lishi ko'pincha bolalik va o'smirlik davrida tor, ayniqsa, poshnasi baland poyabzal kiyib yurish bilan bog'liq.

Yassioyoqlik uzoq vaqt tik turib ishlaydigan yoki ortiqcha semirgan kishilarda ham paydo bo'ladi. Yassioyoqlikning oldini olish uchun uning dastlabki belgilari paydo bo'lishi bilan mutaxassis shifokorga murojaat qilish va uning tavsiyasi bilan maxsus mashqlarni muntazam bajarib borish zarur.



O‘ylab javob bering:

- 1. Har qanday tana o‘z og‘irlik markaziga ega. Tinch turganda odam tanasi og‘irligi markazi tovon gumbaziga tushadi. Nima sababdan odam qoqilib ketganida oldinga, sirpanib ketganida esa orqaga yiqiladi?**
- 2. Doskaga chaqirilgan o‘quvchi o‘midan turishdan oldin tanasini oldinga egib, so‘ngra turadi. O‘quvchi nima sababdan shun day qiladi?**



E'tiboringiz

uchun

raxmat!

