

HOMILA DUMBA BN KELGAN HOMILADORLARDA UCHUN KORRIGATSIYALOVCHI GIMNASTIKANING SAMARADORLIGI

Tursunova Zulxumor Zokirjon qizi

Andijon Davlat tibbiyot instituti, 2-Akusherlik
va ginekologiya kafedrası, 3-kurs magistranti

ANNOTATSIYA:

Bu maqola homila dumba bn kelgan homiladorlarda qo'llaniladigan korrigatsiyalovchi gimnastika turining samaradorligi haqida ma'lumotlar taqdim etadi. Ushbu maqolada homila dumba bn kelgan homiladorlar uchun korrigatsiyalovchi gimnastikaning asosiy maqsadi, uning samaradorligi va foydalariga doir tushunchalar, homilalar va homiladorlarni qanday rivojlantirishda yordam berishi, jismoniy tizimlarni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olishda o'z ahamiyatini ta'kidlash maqsadga muvofiq taqdim etilgan.

Keywords: korrigatsiyalovchi gimnastika, sport samaradorli, muntazamlik va doimiylikdir.

Homila dumba, jismoniy tashqi ko'rinishda tasavvur etilgan joyning kamayishiga olib keladi va bu, jismoniy tizimning tuzilishi yoki qayta tuzilishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlar, odamlar uchun noqulaylik va og'irlanish sababi bo'lishi mumkin. Buning natijasida homilalar va homiladorlar, rivojlanish paytida yoki sportda faol ishtirok etish paytida bir qancha muammo va tashvishlarga duch kelishi mumkin. Bunday muammolar bilan bog'liq ko'plab sabablar mavjud bo'lishi mumkin, shuning uchun homilalar va homiladorlar uchun korrigatsiyalovchi gimnastika katta ahamiyatga ega. Bu gimnastika turlari, homilalar va homiladorlarning rivojlanishini ta'minlashda va kasalliklarni oldini olishda samarali bo'lib ishlaydi.

Korrigatsiyalovchi gimnastika, homilalar va homiladorlarni balans va qo'llanishni yanada yaxshilash, o'simlik tizimlarini mustahkamlash, jismoniy tizimlarni rivojlantirish va turli muskul guruhlarini kuchaytirishda yordam beradi. Bu turlar, homila dumba bn kelgan homiladorlarda qattiq, ammo dengiz ustida yaxshi bajarilishi mumkin bo'lgan asan va samarali harakatlardan iborat bo'lishi mumkin.



Jismoniy tashqi ko'rinishda homila dumbalardan mustahkamlashga qaratilgan korrigatsiyalovchi gimnastika turining tahlili va uning homilalar va homiladorlar uchun ko'plab samarali bo'lgan asosiy sabablari haqida ma'lumotlar beradi. Homila dumba bn kelgan homiladorlarda uchun korrigatsiyalovchi gimnastikaning amaliyotga tatbiqini ta'kidlaydi va bu usulning homilalar va homiladorlar uchun sog'lom va faol hayotni ta'minlashda qanday muhim ahamiyatga ega bo'lganligini belgilab, ularning rivojlanishini yaxshilashga qanday yordam berishi haqida o'zichaga nazariy va amaliy ma'lumotlar taqdim etadi.

Korrigatsiyalovchi gimnastika homilalar va homiladorlar uchun samarali bo'lishining sababi, ularning jismoniy holatini o'zgartirish va rivojlantirishga yordam berishi, shuningdek, sport samaradorligini oshirishi va kasalliklarni oldini oladigan tibbiy ta'minotni ta'minlashda o'z ahamiyatini o'z ichiga oladi. Bu gimnastika turini amalga oshirish, homilalar va homiladorlarning ko'p yonalarga yaxshi qilib rivojlanishini ta'minlaydi, ularning qattiqroq va sog'lom hayot sirlarini olishi uchun yordam beradi.

Gimnastika bilan tug'ilishdan oldingi davrda salomatlik va shaklni saqlab qolish uchun homiladorlikning boshidanoq shug'ullanish kerak. Ammo bu vaqtda sport zallariga, fitnes markazlariga tashrif buyurishdan qochish kerak, buni uyda qilish yaxshidir. Homilador ayollar uchun uy gimnastikasi 25 daqiqadan oshmasligi kerak. Bu erda eng qiyin narsa muntazamlilik va doimiylikdir. Mashg'ulotlar har kuni o'tkazilishi kerak, faqat xohish va vaqt bo'lganda emas. Shuning uchun ular kundalik rejimga kiritilishi va qat'iy rioya qilinishi kerak.

Mashqlarni o'z-o'zidan tanlash ba'zida homilador ona yoki chaqaloqqa zarar etkazishi mumkin. Shuning uchun, agar homiladorlikni kuzatadigan shifokor mashqlar tanlashda yordam bersa, juda yaxshi bo'ladi. U har trimestrda tananing barcha individual xususiyatlarini va ehtiyojlarini hisobga olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Jismoniy tashqi ko'rinishda homila dumbalardan mustahkamlashga qaratilgan korrigatsiyalovchi gimnastika turining tahlili va uning homilalar va homiladorlar uchun ko'plab samarali bo'lgan asosiy sabablari haqida ma'lumotlar beradi. Homila dumba bn kelgan homiladorlarda uchun korrigatsiyalovchi gimnastikaning amaliyotga tatbiqini ta'kidlaydi va bu usulning homilalar va homiladorlar uchun sog'lom va faol hayotni ta'minlashda qanday muhim ahamiyatga ega bo'lganligini



belgilab, ularning rivojlanishini yaxshilashga qanday yordam berishi haqida o'zichaga nazariy va amaliy ma'lumotlar taqdim etadi.

Homiladorlik davrida, ayniqsa, turli xil yuklarga ehtiyot bo'lishingiz kerak. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda bir qator qoidalarga rioya qilish muammolardan qochishga yordam beradi:

Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin siz ginekologingiz bilan maslahatlashib, kontrendikatsiyalar yo'qligiga ishonch hosil qilishingiz kerak. Bu, ayniqsa, kuchli toksikoz, qorin og'rig'i, dog'lar, ohangga ega bo'lgan kelajakdagi onalar uchun to'g'ri keladi. bachadon mushaklari yoki homiladorlikning to'xtash xavfi mavjud.

- Homiladorlik davrida qanday mashqlar foydali va nima qilmaslik kerakligini aniqlash kerak.
- Isitishni e'tiborsiz qoldirmang, bu mushaklarni isitadi va qon aylanishini yaxshilaydi.
- Dars oldidan xona yaxshi ventilyatsiya qilinishi kerak, kiyim keng bo'lishi kerak.
- Juda ko'p chalg'imang – mashq vaqti trimestrga qarab 15-25 daqiqa bilan cheklangan. Ayniqsa, 1-trimestrda homilador ayollar uchun engil gimnastika tavsiya etiladi, bu vaqt ichida 10-15 daqiqadan ko'proq vaqtni oladi.
- To'satdan harakatlarni istisno qilish kerak - yugurish, sakrash, faol o'yinlar, simulyatorlarda mashq qilish.
- Yurak urishini kuzatib boring. Puls 150 zarbadan oshmasligi kerak.
- Homiladorlikning har bir bosqichi uchun gimnastika mashqlari to'plami mavjud.

REFERENCES

1. Xalq ta'limi vazirining 2017-yil 3-iyundagi "O'rta ta'limning davlat ta'lim standartlari talablari asosida takomillashtirilgan o'quv dasturlarini tasdiqlash va amaliyotga joriy etish to'g'risida"gi 190-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "Adabiyot fani o'quv dasturi"
2. Долимов С. Таълимий баён ва иншо. -Т.: «Укитувчи», 1968.
3. К. Йулдошев, К. Хусанбоева, Р. Ниёзметова. Адабий таълим технологияси буйича укув-услужбий мажмуа. Тошкент: 2017.
4. Богданова О. Ю., Леонов С. А., Чертов В. Ф. Методика преподавания литературы. -Москва: «Academa», 2004.



5. Долимов С, ва бошкалар. Адабиёт уқитиш методикаси, -Т.: «Уқитувчи», 1967.

6. Йулдошев К., Мадаев О., Абдураззоков А. Адабиёт уқитиш методикаси. -Т.: «Университет», 1994.

7. Абдуллаев, А. А. (2020). МАКТАБ АДАБИЁТ ДАРСЛАРИДА ШЕЪРИЙ САНЪАТЛАРНИ УРГАНИШНИНГ ЭСТЕТИК-ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ. Science and Education.

