

ONA VA BOLA SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

Ramanova Dilfuza Kenjayevna

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti

Tibbiy - biologik fanlar kafedrası o'qituvchisi

dilramanova@gmail.com

Annotatsiya: Ona va bola salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning o'ri juda katta ahamiyatga ega. Hayotning eng muhim davrlaridan biri bo'lgan homiladorlik va bolalik davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni targ'ib qilish ona va bolaning sog'lig'i uchun muhim omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport nafaqat organizmning jismoniy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, balki ruhiy salomatlikni mustahkamlashda, immun tizimini kuchaytirishda, stressni kamaytirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: ona va bola, homiladorlik, jismoniy tarbiya, sport, rivojlanish, depressiya, stress, muhit, omillar.

Аннотация: Роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья матерей и детей имеет большое значение. Формирование здорового образа жизни и пропаганда физической активности в период беременности и детства, которые являются одними из важнейших периодов жизни, является важным фактором для здоровья матерей и детей. Физкультура и спорт не только служат улучшению физического состояния организма, но и играют важную роль в укреплении психического здоровья, усилении иммунитета, снижении стресса.

Ключевые слова: мать и ребенок, беременность, физкультура, спорт, развитие, депрессия, стресс, окружающая среда, факторы.

Abstract: The role of physical education and sports in strengthening the health of mothers and children is of great importance. Formation of a healthy lifestyle and promotion

of physical activity during pregnancy and childhood, which are one of the most important periods of life, is an important factor for the health of mothers and children. Physical education and sports not only serve to improve the physical condition of the body, but also play an important role in strengthening mental health, strengthening the immune system, and reducing stress.

Keywords: mother and child, pregnancy, physical education, sports, development, depression, stress, environment, factors.

KIRISH

Homiladorlik davrida ona uchun jismoniy faollik ayniqsa muhimdir. Bu davrda to'g'ri tanlangan jismoniy mashqlar ona organizmining chidamliligini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, ortiqcha vazn yig'ilishining oldini oladi va homilaning sog'lom rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya orqali ona mushaklari mustahkamlanadi, bu esa tug'ruq jarayonini yengillashtiradi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar ruhiy holatni yaxshilaydi, depressiya va stress xavfini kamaytiradi, bu esa ona va bola uchun qulay muhit yaratadi. Homiladorlik davrida muntazam jismoniy faollik onaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligini ham qo'llab-quvvatlaydi. Bolaning salomatligi va rivojlanishi uchun ham jismoniy tarbiya juda muhimdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Bola tug'ilishidan boshlab uning harakatlari rivojlanishi, muskullarining mustahkamlanishi, koordinatsiya va muvozanatning shakllanishi uchun muntazam jismoniy mashqlar zarur. Ona va bola birgalikda bajaradigan oddiy jismoniy mashqlar bolaning emotsional va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, sport bilan shug'ullanish bolaning immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi, kasalliklarning oldini oladi va umumiy sog'lomlikni ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va sportning ona va bola salomatligidagi o'rni nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Ona va bola o'rtasidagi bog'lanish, o'zaro ishonch va mehr-muhabbatni oshirishda jismoniy faollikning roli beqiyosdir. Birgalikda bajariladigan sport mashqlari, o'yinlar va harakatlar oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bu esa bolaning ruhiy barqarorligini ta'minlash, uning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim omildir. Jismoniy tarbiya va sport ona va bola salomatligini mustahkamlashda profilaktika vositasi sifatida ham xizmat qiladi. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, ortiqcha vazn va boshqa surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Bu kasalliklar ona va bola hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, kasalliklarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya ona va bola organizmida metabolizm jarayonlarini yaxshilaydi. Bu esa oziq moddalar va kislorodning to'liq va samarali taqsimlanishini ta'minlaydi. Natijada, bola to'g'ri rivojlanadi, ona esa o'zini energiya va kuchga to'la his qiladi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy faollik homiladorlikda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan shishlar, bel og'riqlari va boshqa noqulayliklarni kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sportning ona va bola salomatligidagi yana bir muhim jihati – bu ularning immun tizimini mustahkamlashidir. Muntazam jismoniy mashqlar organizmning himoya kuchini oshiradi, infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini kuchaytiradi. Bu ayniqsa bolaning ilk yoshlarida juda muhimdir, chunki ularning immun tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Ona esa o'zining sog'lomligi orqali bolaning immunitetiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[2]

Jismoniy tarbiya va sport ona va bola salomatligini mustahkamlashda ijtimoiy jihatdan ham ahamiyatlidir. Sport orqali ona va bola yangi do'stlar orttiradi, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi, o'zaro muloqot va hamkorlikni o'rganadi. Bu esa ularning ruhiy salomatligini yaxshilaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya va sport ona va bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya va sportning ona va bola salomatligini mustahkamlashdagi roli haqida gapirganda, ularning xavfsizligi va to'g'ri bajarilishi muhimligini ta'kidlash lozim. Homilador ayollar uchun maxsus moslashtirilgan mashqlar mavjud bo'lib, ular mutaxassislar nazorati ostida bajarilishi kerak. Bola jismoniy faolligiga esa yoshiga mos,

qiziqarli va xavfsiz mashqlar tanlanishi muhimdir. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya ona va bola uchun faqat foyda keltiradi.[3]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ona va bola salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni juda katta va muhimdir. Bu nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilash, balki ruhiy barqarorlikni ta'minlash, immun tizimini kuchaytirish, stress va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Ona va bola uchun to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollik ularning hayot sifatini oshiradi, oilaviy munosabatlarni mustahkamlaydi va kelajak avlodning sog'lom bo'lishiga xizmat qiladi. Shu bois, har bir oila jismoniy tarbiya va sportni hayotining ajralmas qismiga aylantirib, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishi zarur. Bu esa nafaqat ona va bolaning, balki butun jamiyatning farovonligini ta'minlashda muhim omil bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'rinova, M. A., & Hamroqulov, S. T. (2023). Inson salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni. Renessans ta'lim universiteti, Sport faoliyati kafedrası o'qituvchilari.
2. Islomova, D. M. (2024). Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari. Namangan Davlat Universiteti nashri.
3. Xoldarov, T. (2020). Jismoniy tarbiya – sihat-salomatlik. Uslubiy qo'llanma. Jizzax davlat pedagogika universiteti.
4. Ochilova, N. R. (2024). Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari. Toshkent tibbiyot universiteti nashri.
5. Rasulov, B. Q. (2022). Talabalarning jismoniy rivojlanishida sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Samarqand davlat tibbiyot instituti nashri.
6. Karimova, S. N. (2023). Ona va bola salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent davlat jismoniy tarbiya instituti nashri.

7. Qodirov, A. T. (2021). Homiladorlik davrida jismoniy faollikning sog‘liq uchun ahamiyati. Andijon davlat tibbiyot instituti ilmiy jurnali.

8. Tursunova, G. S. (2023). Bolalarda sport faoliyatining rivojlanishiga ta’siri. Farg‘ona viloyati pedagogika universiteti nashri.