

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT TO'QIMACHILIK VA YENGIL SANOAT
INSTITUTI

YENGIL SANOAT TEXNOLOGIYASI FAKULTETI
PEDAGOGIKA VA JISMONIY MADANIYAT KAFEDRASI
Fan: JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

R E F E R A T

MAVZU: Homiladorlik davrida jismoniy mashqlar

Bajardi: 25-15 guruhi talabasi

Sodirjonova L

Tekshirdi: Umirzakova O.

TOSHKENT -2017

HOMILADORLIK DAVRIDA JISMONIY MASHQLAR

Reja:

- 1. Homiladorlikda badan tarbiya!**
 - 2. Homiladorlik davrida Mashq**
 - 3. Homiladorlar badan tarbiyasi uchun tavsiyalar**
 - 4. Homilador ayollar uchun maslahatlar**
-

Homiladorlikda badan tarbiya.!!!

Tug'ilajak bolaning salomatligiga homilador ayolning jismoniy faolligi ijobiy ta'sir etadi, natijada muskullarga qon kelishi va o'z navbatida esa bachadondan qon chiqib ketishi ko'payadi. Bu homila uchun ozuqa moddalarga taqchillikni vujudga keltiradi, oqibatda u faollik ko'rsatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun homiladorlik vaqtidagi sog'lomlashtirish tadbirlari orasida badan tarbiya muhim o'rin egallaydi. Pekin homiladorlik vaqtida badan tarbiyani boshlash yoki davom ettirish faqat vrachning ruxsati bilangina bo'lishi kerak. Uning maslahatisiz mashq qilish homilador o'zini yaxshi his qilgan holatda ham muskullarga va ichki jinsiy a'zolar bilan bog'liq a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Davolovchi badan tarbiya bilan muntazam shug'ulanish homilador organizmining umumiy holatini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir, asab sistemalari, nafas olish a'zolari, ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, natijada ona va bola yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanadi. Mashq paytida homilador to'g'ri nafas olishga o'rganadi, unda qorin devorining egiluvchanligi oshadi, ko'krak-qorin, tos suyagi osti va oraliq muskullari mustahkamlanadi, kichik tos suyagi va oyoqlardagi harakatsizlik yo'qoladi, umurtqa pog'onasining egiluvchanligi va tos, son

bo'g'imining harakatchanligi ortadi. Gimnastika bilan shug'ullangan ayollarda tug'ruq tez va yengil o'tadi, oraliqning yorilishi kam kuzatiladi. Jismoniy mashq, ayniqsa o'tirib ishlaydigan va kam harakat qiladigan ayollarga foydali. Shuni ham ta'kidlash kerakki, homiladorlik normal holatda kechayetgan bo'lsagina jismoniy mashq bilan shug'ullanish mumkin. Homilador ayolda qon aylanishining buzilishi bilan bog'liq yurak-qon tomir tizimi kasalligida, o'pka silida, shamollashning barcha o'tkir turlari (endometriy tromboflebit va boshqa)da, buyrak va qovuq kasalliklarida, qon ketishda jismoniy mashq bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Homilador ayollar badan tarbiya bilan ikki usulda: ayollar maslahatxonasida guruh bo'lib va uyda mustaqil, yakka o'zi shug'ullanishi mumkin. Lekin homilador ayol har o'n kunda o'zining salomatligini va tanlab olingan mashqlarning to'g'riligini nazorat qiluvchi vrachga uchrashib bilib turishi kerak. Mashklar homiladorlik muddatiga, ayol salomatligiga va organizmning umumiy holatiga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga ko'ra homiladorlikning turli muddatlarida organizmning mashq qilish imkoniyatlariga moye keluvchi maxsus gimnastika mashqlari tanlanadi. Homilador ayol jismoniy mashklar bilan shug'ullanayotganda hamda uni tugatganda o'zining holati, nafas olishining ravonligi, qon bosimi maromidalgini nazorat qilib turishi kerak. Homiladorlikning ikkinchi yarmida mashqni o'tkazishda e'tiborni homilaning qimirlashiga qaratish zarur. Homila tez-tez qimirlab turgan taqdirda mashqdan keyin vrachga murojaat qilish lozim. Mashq qilish tetiklik baxsh etishi va toliqtirmasligi kerak. Charchab qolinsa, har bir mashqni takrorlash sonini qisqartirish kerak. Bajarilishi qiyin bo'lgan mashqlarni bajarmaslik yoki yengilroq mashq bilan almashtirish kerak. Agar mashq nafas olishni qiyinlashtirsa, nafas qisish, yurak o'ynog'iga olib kelsa, mashqni to'xtatish va

vrachga murojaat qilish kerak. Hatto yaxshi mashq qilgan sportchi ham homiladorlik vaqtida gavdani titratuvchi (masalan, sakrash) mashqlarni bajarmasligi yoki og'ir ko'tarmasligi kerak

Homiladorlik davrida Mashq

Har bir inson jismoniy mashqlar davolay juda foydali, deb biladi. Homiladorlik davrida, mashqlar hamda ko'p boshqa ustunliklarga ham ega bo'lishi mumkin. Tana o'zgarishlar sozlash esa odatda, mashqlar, ayniqsa homiladorlikning ilk bor bir necha hafta davomida, engil bo'lishi kerak.



Og'ir jismoniy mashqlar har qanday turi homiladorlik davrida ularning jismoniy mashqlar rejimni yumshatish kerak, muntazam ravishda jismoniy mashqlar juda muhim sohalarda va eng ayollardan qon ketishini boshqa raqamga yo'naltirish mumkin.

Suzish, yurish, va yoga homilador ayollar uchun mos bo'lgan ikki juda mashhur mashqlar faoliyati. Modomiki u juda qiyin emas, deb qabul qilinadi, masalan, og'irlik ko'tarish kabi mashqlar boshqa shakllar bor. Agar uni oldini tibbiy holatini bo'lsa, bir hafta, 4 marta - Eng mutaxassislar mashqlar 3 tavsiya qilamiz. Agar biron-bir shubha bo'lsa, birinchi shifokor bilan maslahatlashing kerak.

Quyida, siz homiladorlik davrida jismoniy mashqlar kerak, eng yaxshi sabablar ba'zi topishingiz mumkin. 1. Mashq mehnat va qutqaruv vaqtni kamaytirish yordam berishi mumkin. Muntazam jismoniy mashqlar tartiblarini ham etkazib berish uchun zarur sabr-toqat yaxshilash. Ruhiy Sog'liqni saqlash 2. takomillashtirish. Mashq bir ona bo'lish, yangi tajriba orqali borish uchun oson qiladi, hissiy salomatligini stresslarni kamaytirish va yaxshilash mumkin. Bola tug'ilgan so'ng 3. Mashq ham vazn boshqarish bilan yordam berishi mumkin. Onalar og'irlik ko'pchilik umumiy xavotirlar ular homiladorlik so'ng yo'qotadi. Homiladorlik davomida jismoniy mashqlar vazn yo'qotish postpartum engillashtirish mumkin. 4. Mashq siz tug'ilmagan chaqaloq uchun juda yaxshi bo'ladi. Tana sog'lom tutish, siz ham farzandingiz qarab qilinadi. 5. Mashq homiladorlik yon ta'sirini kamaytirish yordam berishi mumkin. Bunday charchoq, bosh og'rig'i, kattalashishi va homilador ayollar bilan barcha umumiy ich sifatida alomatlar. Tadqiqotlar bu alomatlar ko'rinishini kamaytirish mashqlar ko'rsatdi. 6. Mashq ham erta tug'ilgan xavfini kamaytirishi mumkin. Mashq, kamida 50% erta tug'ilgan xavfini kamaytirish uchun isbotlangan.



Siz har doim mashqlar oldin ko'p suyuqlik ichish bir kaloriyali rioya va ortiqcha stressni oldini olish ishonch hosil qilish kerak. Bundan tashqari, tana quloq kerak, va siz kasal his boshlaydi bo'lsa, darhol to'xtatish va dam kerak.

Agar homiladorlik davrida jismoniy mashqlar bo'lsa, vaqti kelganda u juda ham oson taslim qilish topasizlar. Mashq siz yetkazib berish xonasiga kirib qachon senga u juda oson qiladi, qaysi tana up mustahkamlash yordam beradi. U tug'ishi uchun vaqt kelganda ancha qiyin mashqlar yo'q ayollar.

Homiladorlik davrida mashqlar o'zingiz uchun va sizning tug'ilmagan chaqaloq uchun, albatta, eng yaxshi narsalardan biri hisoblanadi. Sizning chaqaloq mashqlar etarli sabab bo'lgan, foyda ba'zi o'rib oladi. Agar jismoniy mashqlar, va siz barcha savollaringiz bo'lsa, maslahat uchun shifokorga so'rash ikkilanmasdan yo'q, har doim xavfsiz bo'lishi. Ekan, xavfsiz o'rgatish va nafsni tiyish foydalanish kabi, siz homiladorlik uchun yaxshi bir dunyo, albatta, bo'ladi.

Homiladorlar badan tarbiyasi uchun tavsiyalar

Tug'ilajak bolaning salomatligiga homilador ayolning jis-moniy faolligi ijobiy ta'sir etadi, natijada muskullarga qon kelishi va o'z navbatida esa bachadondan qon chiqib ketishi ko'paya-di. Bu homila uchun ozuqa moddalarga taqchillikni vujudga keltira-di, oqibatda u faollik ko'rsatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun homiladorlik vaqtidagi sog'lomlashtirish tadbirlari orasida badan tarbiya muhim o'rin egallaydi. Pekin homiladorlik vaqtida badan tarbiyani boshlash yoki davom ettirish faqat vrachning ruxsati bi-langina bo'lishi kerak. Uning maslahatisiz mashq qilish homilador o'zini yaxshi his qilgan holatda ham muskullarga va ichki jinsiy a'zolar bilan bog'liq a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Davolovchi badan tarbiya bilan muntazam shug'ulanish homilador organizmining

umumiy holatini mustahkamlaydi, yurak-qon to-mir, asab sistemalari, nafas olish a'zolari, ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, natijada ona va bola yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanadi. Mashq paytida homilador to'g'ri nafas olishga o'rganadi, unda qorin devorining egiluvchanligi oshadi, ko'krak-qorin, tos suyagi osti va oraliq muskullari mustahkamlanadi, kichik tos suyagi va oyoklarda-gi harakatsizlik yo'qoladi, umurtqa pog'onasining egiluvchanligi va tos, son bo'g'imining harakatchanligi ortadi. Gimnastika bilan shug'ullangan ayollarda tug'ruq tez va yengil o'tadi, oraliqning yorili-shi kam kuzatiladi. Jismoniy mashq, ayniqsa o'tirib ishlaydigan va kam harakat qiladigan ayollarga foydali. Shuni ham ta'kidlash kerakki, homiladorlik normal holatda kechayetgan bo'lsagina jismoniy mashq bilan shug'ullanish mumkin. Homilador ayolda qon aylanishining buzilishi bilan bog'liq yurak-qon tomir tizimi kasalligida, o'pka silida, shamollashning barcha o'tkir turlari (endometriy tromboflebit va boshqa)da, buyrak va qovuq kasalliklarida, qon ketishda jismoniy mashq bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Homilador ayollar badan tarbiya bilan ikki usulda: ayollar masla-hatxonasida guruh bo'lib va uyda mustaqil, yakka o'zi shug'ullanishi mumkin. Lekin homilador ayol har o'n kunda o'zining salomatligi-ni va tanlab olingan mashqlarning to'g'riligini nazorat qiluvchi vrachga uchrashib bilib turishi kerak. Mashklar homiladorlik muddatiga, ayol salomatligiga va organizmning umumiy holatiga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga ko'ra homiladorlikning turli muddatlarida organizmning mashq qilish imkoniyatlariga moye keluvchi maxsus gimnastika mashqlari tanlanadi. Homilador ayol jismoniy mashklar bilan shug'ullanayotganda hamda uni tugatganda o'zining holati, nafas olishining ravonligi, qon bosimi maro-midaligini nazorat qilib turishi kerak.

Homiladorlikning ik-kinchi yarmida mashqni o'tkazishda e'tiborni homilaning qimir-lashiga qaratish zarur. Homila tez-tez qimirlab turgan taqdirda mashqdan keyin vrachga murojaat qilish lozim. Mashq qilish tetiklik baxsh etishi va toliqtirmasligi kerak. Charchab qolinsa, har bir mashqni takrorlash sonini qisqartirish kerak. Bajari-lishi qiyin bo'lgan mashqlarni bajarmaslik yoki yengilroq mashq bilan almashtirish kerak. Agar mashq nafas olishni qiyinlash-tirsa, nafas qisish, yurak o'ynog'iga olib kelsa, mashqni to'xtatish va vrachga murojaat qilish kerak. Hatto yaxshi mashq qilgan sportchi ham homiladorlik vaqtida gavgani titratuvchi (masalan, sakrash) mashqlarni bajarmasligi yoki og'ir ko'tarmasligi kerak.

HOMILADOR AYOLLAR UCHUN MASLAHATLAR

Homiladorlik mobaynida to'g'ri ovqatlanish homiladorlik normal kechishi, homilaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishi uchun juda muhimdir. Quyidagi amaliy maslahatlar homilador ayollarga to'g'ri ovqatlanishda yordam beradi.

1. Homiladorlik mobaynida "ikkita odam uchun" yemang. Hozir bag'ringizda bolangiz borligi sizni ko'proq ovqat yeyishga undaydi, lekin ovqatning hajmi emas, balki mahsulotlarning turlicha bo'lgani va organizm tomonidan oson qabul qilinishi muhimdir.



2. Spirtli ichimliklar, tamaki, achchiq taomlar va kofeini bor mahsulotlardan homiladorlik paytida voz kechish lozim.

3. Taomlaringiz xilma-xil bo'lishiga ahamiyat bering. Go'sht, baliq, meva va sabzavotlar, dukkakli mahsulotlar, makaron, non va sut mahsulotlaridan imkoniyat boricha har kuni oz-ozdan yeyish kerak.

4. Qumsayotgan mahsulotni yeyishga harakat qiling. Agar ayrim mahsulotni birdan yedingiz kelgan bo'lsa, buni yaqinlaringizga erkalik deb emas, balki organizm talabi deb tushuntiring, qumsayotgan mahsulotni yeb yurishingizni ta'minlab berishsin.

5. Suyuqlik ko'p iching. Homiladorlik davrida ayol o'zini yaxshi his etishiga, homila normal rivojlanishi va o'sishiga kuniga 3-4 stakandan ortiq suv ichish ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

6. Ovqatni tez-tez oz-ozdan yeyishni o'rganing. Bir o'tirishda to'yib yeb olgandan ko'ra har 2-3 soatda oz-ozdan ovqatlanib olish foydali.

7. Ichagingiz vaqtida bo'shashini ta'minlang. Buning uchun hazm qilish tizimini rivojlantiruvchi meva va sabzavotlardan ko'proq iste'mol qiling. Agar ichingiz qotishiga moyilligingiz bo'lsa, quritilgan olxo'ridan iste'mol qilib turing.

Olxo'ri 4-5 dona, turshak 4-5 dona va 30 dona na'matakni termosga 1.5 litr qaynagan suvga damlab qo'yib, kun mobaynida ichib yurish foydadan holi bo'lmaydi.

8. Uyquga ketishdan oldin ko'p yeb olmang. To'liq oshqozon bilan uxlash homilador ayolga qiyinchiliklar keltiradi va bachadon kattalashgan sari jigar og'rishi, jig'ildoq qaynashi, uyqusizlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

9. Allergen mahsulotlardan nariroq bo'ling. Achchiq taomlar, qizil va qora ikra, qizil baliq go'shti kabi mahsulotlarni me'yorida yeganingiz ma'qul.

10. Tuzni kamroq iste'mol qiling. Tuzlangan sabzavotlar, dudlangan baliq yoki har xil souslar homilador ayol buyraklariga og'irlik qiladi. Har kungi ovqatingizga har doimgidan kamroq tuz solib yeyishga harakat qiling.

Adabiyotlar va manbalar ro`yxati

1. "Xotin-Qizlar Ensiklopediyasi" O'zbekiston milliy ensiklopediyasi-Davlat ilmiy nashriyoti 2010 yil. Toshkent
2. ([Arxiv.uz/ Ma'lumotlar ombori](#))