

BOLALARNI GO'DAKLIK DAVRIDAN BOSHLAB SUZISHGA O'RGATISH ORQALI JISMONIY TARBIYALASHNI TAKOMILLASHTIRISH

Akmalova Dilfuza Murod qizi
JDFU magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqola bolalarni go'daklik davridan suzishga o'rgatish orqali jismoniy tarbiyalash va jismoniy rivojlantirish. Go'daklarning jismoniy o'sishini suzish mashqlari yordamida oshirish haqida.

Kalit so'zlar: Suzish, chaqaloqlar suzishi, suzish protseduralari, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashq, jismoniy fazilat, salomatlik, rivojlanish.

Yurtimizda ommalashgan sport turlaridan biri suzish sportini ham yanada rivojlantirish to'grisida farmonlar ishlab chiqilmoqda. Shulardan biri 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son farmoniga muvofiq suv sporti turlari bo'yicha sport zaxirasi va yuksak maxoratili sportchilarni tayyorlash, suv sporti turlari bo'yicha bolalar trenerlarini tayyorlash va seleksiya ishlarini yo'lga qo'yish, sport muassasalari trenerlari va hodimlarini moddiy rag'batlantirish tizimi takomillashtirildi.

Maqolaning dolzarbligi shundaki, hozirgi vaqtda yosh bolalarning rivojlanishi alohida ahamiyatga ega. Hozirgi kunda bolalarni suzishga o'rgatish ommalashmoqda, bu bola rivojlanishi uchun eng samarali zamonaviy usullardan biri bo'lib xisoblanadi. Ushbu mashg'ulotlar yordamida bugungi vaqtda juda ko'p uchraydigan bir qator kasalliklarni oldini olish va ularni davolash mumkinligi zamonaviy metodlar orqali isbotlangan. Suv protseduralari chaqaloqni sog'lig'ini, nafas olish tizimi, qon aylanish tizimi, ovqat hazm qilish tizimi, tayanch apparat tizimi va undan tashqari kuch, chidamlilik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi.

Har bir ota-ona kabi, har bir davlat ham eng avvalo farzandlarini sog'lom qilib kamol topishini va har tomonlama yetuk shaxs bo'lib yetishishini istaydi. Shu bois ham yurtimizda sog'lom avlodni voyaga yetkazish maqsadida, hukumatimiz tomonidan barcha sohalar singari jismoniy tarbiya va sport sohasida ham ko'plab qonunlar, qarorlar hamda farmoishlar ishlab chiqilmoqda va hayotga tadbiiq etilmoqda. Bugungi kunda "Bola tugilganidan boshlab, 30 yoshgacha bo'lgan davrida uni har tomonlama qullab-quvvatlaydigan, hayotda munosib o'rin topishi uchun ko'mak beradigan, yaxlit va uzliksiz tizim yaratiladi" deb yurtboshimiz tomonidan takidlab utildi va ustuvor yo'nalishlardan biriga aylandi. [1]

Shuni takidlash kerakki, farzandlarimizni dunyoga kelgan kundan boshlab uni parvarish qilish, tarbiya berish va sog'lig'ga befarq bo'lmasligimiz kerakligi hech kimga sir emas. Bolalarni go'daklik davridanoq yuksak manaviyatli, sog'lom va

mustaqil fikrlaydigan shaxs sifatida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib kelmoqda.

Bugungi zamonning globallashtirish davrida bolalarni go'daklik davridan boshlab hayotga moslashuvchan, izlanuvchan qilib tarbiyalashda suzishning ahamiyati juda katta ekanligi isbotlandan va bu ko'p yillardan beri o'z natijasini berib kelmoqda.

Yurt boshimiz tomonidan "Jamiyatimizda so'g'lom turmush tarzini shakillantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish "ga yo'naltirilgan keng qo'lamli ishlarni amalga oshirishda shuningdek, o'quvchi-yoshlar orasidan iqtidorli yosh sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng qo'lamli vazifalar belgilandi.

Bunday imkoniyatlardan tashqari yurt boshimiz tomonidan nafaqat jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, balkim har bir sport turiga alohida e'tibor qaratilayotganini guvohi bo'lib kelmoqdamiz.

Yurtimizdagi jadal o'zgarishlar bolalarni suzishga o'rgatishni ham chetda qoldirmayapti desak adashmaymiz. Shuni inobatga olgan holda, "Bolalarni go'daklik davridan suzishga o'rgatish orqali jismoniy tarbiyalashni takomillashtirish usullari" mavzusi ham hozirgi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Vaholanki go'daklikdan suzish mashg'ulotlari orqali bolalar kamroq kasal bo'lib, jismoniy va ruhiy jihatdan yaxshi rivojlanishi isbotlangan. Muntazam ravishda suzish prosetduralari bilan shug'ullangan bolalar, suzush mashg'ulotlari bilan no'tanish bo'lgan bolalarga nisbatan har tomonlama rivojlanishi katta o'sishga olib kelganligi aniq faktlar bilan isbotini topib kelmoqda.

Suv – bu hayot. Suv er yuzidagi mavjud bo'lgan tiriklikning asosidir. Har bir inson tanasining 80% dan oshig'i suvdan iboratligi aniqlangan. Yer sharining 7/10 qismini ham okeanlar, daryolar va ko'llar egallagan.

Suzish federatsiyasi (FINA) ma'lumotlariga ko'ra, bir yil hisobiga 300 000 ga yaqin odam, jumladan, bolalarnig katta qismi dunyo okeanlari, daryolar, dengizlar va boshqa suv havzalarida halok bo'lishar ekan. Bunga sabab nafaqat suzishni bilmaslik balki, suvdan qo'rqishdir.

Chaqaloqlarning suzishi bu nafaqat vannadagi harakatlari, bundan tashqari jismoniy mashqlarni bajarishi, suvga sho'ng'ishi, suv ostida nafas mashqlarini o'shlab turishi va tug'ma suvda nafas olish reflekslarini yuqolmasligini rivojlantiradi.

Ma'lumki suzish bolalar salomatligini oshirish uchun juda katta omillardan biri bo'lib hizmat qiladi. Bunday protseduralarni albatta shifokor pediater, nevroptolog, kardiologlardan ruxsat olgachgina boshlash mumkin. Har bir narsani foyda va zarari

bo'lgani kabi suzish mashg'ulotlari ham noto'g'ri olib borilsa yoki tajribasiz mutahassis bilan ishlansa albatta zarari ham bo'lishi mumkin.

Quyidagi hollarda suzish mashg'ulotlari tavsiya etilmaydi;

- tug'ma yurak kasalliklarining og'ir shakllari;
- jarohatlar va tayanch-harakat tizimining ayrim kasalliklari;
- epilepsiya;
- organizmdagi yuqumli kasalliklar va yallig'lanish jarayonlari, isitma;
- reagentlarga allergik reaksiyalar;
- yaralar;
- qo'ziqorin va boshqa teri kasalliklari;
- emlashdan keyingi kunlar;
- pnevmaniya.

Suv procedurasini boshlashdan oldin albatta jismoniy mashqlar va yengil massaj qilishni, organizimni suvga tayyorlash lozimligi esdan chiqmaslik kerak.

Go'daklikdan suzishni boshlash orqali ko'pgina natijalarga erishishimiz mumkin;

- to'g'ri aqliy rivojlanish;
- qattiqlashuv va salomatlikni mustahkamlash;
- o'pka sig'imining kengayishi;
- qon aylanish tizimining to'g'ri rivojlanishi ;
- tez jismoniy rivojlanish;
- ovqat hazm qilish tizimining to'g'ri rivojlanishi va shu kabi bir qator organlar uchun foyda ekanligi isbotlangan.

Shunday qilib, xulosa o'rnida aysak, chaqaloqlar suzishining rivojlanishi ko'pgina jarayonlardan o'tgan va il'gor tajribalar natijasida suzishning foydalari o'z isbotini topdi.

Haqiqatdan ham ko'plab tajribalar natijasi shuni ma'lum qiladiki, muntazam suzish bilan shug'illangan bolalar suzmaydigan bolalarga qaraganda kamroq kasal bo'lishadi va kasallik yengil kechadi. Suzishning go'dak bolalar rivojlanishga ta'siri murakkab va organizimning turli fiziologik tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Go'daklikdan suzish bilan shug'illanish bolani chidamli va moslashuvchan qilib voyaga yetkazishga yordam beradi. Ona qornidaligidayoq suvda rivojlanishni boshlagan go'dakda yangi muhitga moslashish jarayoni suv protseduralari muntazam ravishda olib borilganda yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishi, chidamlikning oshishi, ishtahani yaxshilanishi, immunitetning rivojlanishi va jismoniy fazilatlarining keskin o'sishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. “Yangi Uzbekistonda erkin va farovon yashaylik” T-2021, 11 bet.
2. “Zamonaviy ilm-fanni talab qiluvchi texnologiyalar” ilmiy jurnali 2019y. №12(1-qism)-S.154-158b. Mualliflar: Grigan S.A va Nescheret N.N.
3. Firsov Z. “Yurishdan oldin suzish” 1978 yil 72 b.
4. Kapotov P.P. Suzish bo’yicha mashg’ulot. M. Voenizdat, 2018. 498 b.
5. Atamurodov Sh.O’. Maxramova U.Sh. “Kompetensiyaviy yondashuvli talim tizimini tashkil etish usullari” xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. Jizzax- 2021 yil. 280-282 b.

Internet ma’nbalar

Lex.uz
Utenok-yuk.rf
Mothercare.ru
Inf.news