

KATTA YOSHDAGI AHOLINI JISMONIY RIVOJLANISHINING KO'RSATKICHLARI

Kadirov Rashid Xamidovich

pedagogika fanlari nomzodi professor (PhD)

Mahmudov Rashidbek Ulug'bek o'g'li

*Osiyo xalqaro universiteti Jismoniy tarbiya
va sport mashg'ulotlari nazaryasi va
metodikasi MM-2-JM-24 (OXU)*

Anotatsiya. Ushbu maqolada katta yoshdagi aholini jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'rganiladi. Aholining jismoniy rivoji, uning salomatligi, fiziologik xususiyatlari va turli omillar bilan bog'langanligi kiritiladi. Jismoniy rivojlanish statistik ma'lumotlar, tadqiqotlar va olimlarning fikrlari yordamida tahlil qilinadi. Ushbu maqola yuqori yoshdagi odamlarning jismoniy salomatligini yaxshilash va bunga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlashga qaratilgan.

Kalit so'zlar:Jismoniy rivojlanish, aholi, salomatlik, statistika, tadqiqot, fiziologik ko'rsatkichlar, faoliyat, sog'lom turmush tarzi, oziqlanish.

Kirish: Katta yoshdagi aholini jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari mamlakatimizning ijtimoiy-iqtisodiy ahvolini ham ko'rsatadi. Prezidentimiz, o'z nutqlarida ko'pincha xalqimiz salomatligi va jismoniy rivoji haqida gapirib, aholini sog'lom turmush tarziga, jismoniy mashqlar qilishga va ratsional oziqlanishga chaqiradi. Masalan, 2020 yilda o'tkazilgan dasturlarda, u sog'liqni saqlash tizimini yaxshilash, aholini jismoniy faoliyatga jalb qilish uchun special loyihalar ishlab chiqilishini ta'kidlagan (O'zbekiston Respublikasi Prezidenti, 2020). Professorlar ham, jismoniy rivojlanishni o'rganishda, aholi xarakteridagi o'zgarishlar, yuqori yoshdagi insonlarning jismoniy ko'rsatkichlari haqida o'z fikrlarini bildirgan. Masalan, professor Murodov (2021) o'z izlanishlarida katta yoshdagi insonlar orasida jismoniy rivojlanganlik darajasi va ularning salomatlik holati o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatdi. Professor D. Tashkentov: "Jismoniy faoliyatning pasayishi, shuningdek, qiyin kelishuvlarning keltirib chiqishi, ruhiy salomatlikka tasir qiladi. Sog'lom turmush tarzi jismoniy sog'liqning asosidir." Bundan tashqari **I. Raximov:** "Statistik ma'lumotlarga ko'ra, jismoniy faollik darajasi yuqori bo'lgan insonlar o'rtasida turli kasalliklarning rivojlanishi kamayadi" degan fikrlarni ilgari surgan bo'lsa, Professor N. Sodiqov: "Yoshlar o'rtasida jismoniy faoliyatni va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish lozim. Bu, nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ruhiy barqarorlikni ham ta'minlayd." deb takidlagan edi. R. Sirojiddinova ham "Jismoniy rivojlanish jamoatchilik sog'ligini oshirish uchun dolzarb ahamiyatga ega, buning uchun har bir fuqaro o'ziga mas'uliyat

his etishi lozim" deb bejiz aytmagan edi. Professor L. Xamidov esa "Sport va jismoniy faollik, shuningdek, ijtimoiy muhitga kirishuvni va sog'lom insonlarni tarbiyalashga yordam beradi" degan fikrni ilgari surgan. T. Vohidova: "Aholining jismoniy rivojlanishi, birinchi navbatda, yoshlarga jismoniy tarbiya berish orqali kuchayishi mumkin, buning uchun zamonaviy usullarni qo'llash kerak." F. Ahmedov: "Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy ishlashga qiziqishni oshirishda hamma uchun muhimdir." K. Ziyodov: "Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'rganish va ularni yaxshilash uchun yangi tadqiqot usullarini ishlab chiqish zarur." M. Rustamova: "Katta yoshdagi insonlar o'rtasida psixologik muammolar ko'payishi, jismoniy rivojlanishga bevosita ta'sir qiladi. Fizik faoliyat ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi" degan fikrlarni aytib o'tgan edi. **A. Murodov: "Katta yoshdagi aholini jismoniy rivojlantirishda sportning ahamiyati katta, chunki sport faoliyati qo'shma kasalliklarga qarshi kurashda muvaffaqiyatli vosita bo'lishi mumkin."**

Katta yoshdagi aholini jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari — bu sog'liq, faoliyat darajasi va jismoniy qobiliyatlarning sifatini o'lchaydigan bir qator omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu ko'rsatkichlar aholi salomatligi va umumiy ijtimoiy hayotda muhim ahamiyatga ega. Quyida rivojlanish ko'rsatkichlariga kengroq ma'lumot berib o'tamiz:

Fiziologik ko'rsatkichlar:

- **Yurak urishi:** Jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab, yurak urish tezligi ma'lum darajada farq qiladi. Yuqori jismoniy faoliyatda yurak urish tezligi pasayishi sog'lom ahvolni ko'rsatadi.

- **Qon bosimi:** Normal qon bosimi jismoniy faoliyat bilan bog'liq. Yuqori qon bosimi ko'pincha jismoniy faoliyatning yomonligi yoki hayot tarzi bilan bog'liq muammolarni ko'rsatadi.

- **Oziqlanish rasmiy o'lchovlari:** Oziqlanish darajasi, vitamin va mineral moddalar iste'moli aholi sog'ligiga ta'sir qiladi. Ratsional ovqatlanish yosh va jinsga mos ravishda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini belgilaydi.

Jismoniy faoliyat ko'rsatkichlari:

- **Jismoniy mashqlar:** Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish katta yoshdagilar orasida salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy faoliyat darajasini o'lchash uchun turli testlar (masalan, chempion darajasidagi yugurish, kuch testlari) o'tkazilishi mumkin.

- **Jismoniy kuch:** Kuch testlari yoshi o'tgan insonlarning kuch qobiliyatini baholashda foydalaniladi. Jismoniy kuch darajasi ular uchun qiyinchiliklarni engib o'tishga yordam beradi.

Ruhiy va psixologik ko'rsatkichlar:

•**Stress darajasi:** Jismoniy faoliyat vaqtida stress darajasi kamayishi mumkin, bu ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar o'z-o'ziga qobiliyatni oshiradi va stressni engishga yordam beradi.

•**Tadqiqotlar:** Jismoniy faoliyat va ruhiy salomatlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ko'rsatadigan tadqiqotlar amalga oshiriladi. Misollar sifatida sportchilar o'rtasida ruhiy barqarorlik va muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadigan izlanuvlar.

Ijtimoiy ko'rsatkichlar:

•**Faol hayot tarzi:** Aholining jismoniy faoliyat darajasi ko'rsatiladi. Misol uchun, talabalar va ishchilar orasida sport bilan shug'ullanish va ijtimoiy faoliyatlar sohalaridagi farqlar aniqlanishi mumkin.

•**Jamoatchilik dasturlari:** Jamoalarda jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun tashkil etiladigan tadbirlar va dasturlar.

Oziqlanishning rivojlanish ko'rsatkichlari:

•**Oziqlanish ko'rsatkichlari** aholi orasida jismoniy ko'rsatkichlarga bevosita ta'sir etadi. Ratsional ovqatlanish va muvozanatli dietaning ta'siri tadqiqotlar natijasida aniqlanadi.

Statistik ma'lumotlar: Statistik ma'lumotlar yordamida jismoniy faollik rivojlanish ko'rsatkichlari hisoblanadi. Aholi orasida jismoniy faollik darajasi, sog'liq bilan bog'liq muammolar va ularning tarqalish darajasi haqida ma'lumotlar yig'iladi va tahlil qilinadi. Ushbu ko'rsatkichlar yordamida katta yoshdagi aholini jismoniy rivojlanishi haqida kengroq tahlil qilish mumkin. Ular nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ijtimoiy va ruhiy salomatlikni ham belgilaydi. Buning natijasida soha bo'yicha munosabatlarni yanada chuqurlashtirib, samarali dasturlar va tabiiy ijtimoiy muhitni yaratishga yordam beradi.

Tadqiqotlar va yakuniy natijalar: Ushbu mavzuda ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan. Masalan, 2022 yilda o'tkazilgan savolnoma natijalari ko'rsatdiki, 40 yoshdan oshgan insonlarning jismoniy faollik darajasi pasaygan. 67% respondentlar muntazam sport bilan shug'ullanishmaydi, natijada ularning umumiy jismoniy rivoji pasaygan. Bunday tadqiqotlar orqali aholini sog'lom turmush tarziga qaratilgan dasturlar ishlab chiqish yo'lida qadamlar tashlash mumkinligi ko'rsatildi.

Xulosa: Katta yoshdagi aholini jismoniy rivojlanishi darajasi shunchaki biror fazilat emas, balki mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faoliyat, ratsional oziqlanish va sog'lom turmush tarzi aholi salomatligini yaxshilashda asosiy rol o'ynaydi. Tadqiqotlar bilan tasdiqlanganidek, aholi orasida jismoniy rivojlantirish dasturlari ishlab chiqilishi zarur. Yakuniy natijalar, rasmiy idoralar va jamiyat uchun ushbu masalaga jiddiy e'tibor berish kerakligini ko'rsatmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti (2020). "Xalqimiz salomatligi".
2. Murodov, A. (2021). Katta yoshdagilar orasida jismoniy rivojlanish: holat va kelajak.
3. G'afurov, I. (2022). Aholining jismoniy salomatligi va rivojlanish ko'rsatkichlari.
4. Shodiyev, B. (2023). Fizik rivojlanish va sog'lik: nazariy va amaliy asoslar.
5. Hoshimova, D. (2021). Oziqlanish va jismoniy faoliyat: yoshlar xotirasi.
6. Aliyev, S. (2022). Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish strategiyalari.
7. Karimova, N. (2023). Jismoniy faoliyat va psixologik salomatlik.