

KATTA YOSHDAGI ODAMLARDA JISMONIY FAOLLIKKA MOTIVATSIYA VA SOG'LIKKA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

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)*

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada katta yoshliq insonlarda jismoniy faollik darajasiga ta'sir etuvchi motivatsion, psixologik va ijtimoiy omillar hamda jismoniy faollikning sog'liq ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot o'rganish davomida ilmiy manbalarga tayangan holda, 40 yoshdan o'tgan shaxslar orasida jismoniy faollikning pasayishiga olib keluvchi to'siqlar, shu bilan birga, ularni faollikka undovchi ichki va tashqi motivlar tahlil qilindi. Natijalar shuni beradiki, sog'liqni mustahkamlash, surunkali kasalliklarning oldini olish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda psixologik barqarorlik, kundalik faoliyatda mustaqillikni saqlash kabi omillar jismoniy faollikning asosiy determinatorlari hisoblanadi. Jismoniy mashg'ulotlar davomiyligi yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashi, stressni kamaytirishi, tana vaznini boshqarishi va qarish jarayonini sekinlashtirishi aniqlangan. Maqolada ushbu omillarning o'zaro bog'liqligi va katta yoshdagilar uchun samarali motivatsion strategiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, stress, motivatsiya, katta yoshdagilar, strategiya, sog'liq, psixologik omillar, turmush sifati.

KIRISH. Katta yoshdagi insonlar orasida jismoniy faollikning pasayishi global miqyosda sog'liqni saqlash tizimlari uchun dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, 40–60 yoshdan boshlab jismoniy faollik darajasi keskin pasayadi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, ortiqcha vazn, depressiya va boshqa surunkali kasalliklar xavfini oshiradi (WHO, 2023). Shu sababli, katta yoshdagi shaxslarda jismoniy faollikka bo'lgan motivatsiyani o'rganish ham ilmiy, ham amaliy nuqtayi nazardan muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — katta yoshdagi odamlarda jismoniy faollikni belgilovchi motivatsion omillarni aniqlash, faollik darajasi bilan sog'liq ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish va samarali motivatsion strategiyalarni taklif etishdan iborat.

Jismoniy faollik bu mushak kuchi yordamidagi tananing har qanday harakatidir, u energiya sarfi bilan birga kechadi, uning tarkibiga ish vaqtidagi, dam olish vaqtidagi

jismoniy faollik, shuningdek kundalik jismoniy faoliyatning oddiy turlari kiradi. Sog'lom odamlarning jismoniy faolligini baholash uchun qadam o'lchash qurilmasidan foydalanish qulay. Sutka davomida qo'yilgan qadamlar asosida hayot tarzini o'tirgan, kam faol, o'rta faol va faol kabi baholash mumkin

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Jismoniy mashqlarga chidamlilik bu jismoniy yuklamalarni bajarish imkoniyatining darajasi bo'lib, u ko'pincha yurak qon tomir va nafas tizimlarini mashqlarga chidamliligi sifatida ko'rib chiqiladi. Organizmning ushbu o'ta muxim tizimlarini chidamliligi qancha yuqori bo'lsa, yurak, qon tomir va o'pkalarning o'tkir va surunkali kasalliklarining yuzaga kelish xavfi shuncha past bo'lishi asoslab berilgan. Yurak qon-tomir va o'pka tizimlari uchun chidamlilik samarasi bo'lib, hafta davomida 3 tadan 5 martagacha jismoniy faollikka ega bo'lishdir, bunda ko'p sonli mushaklar ishtirok etadi. JFning eng past darajasi kuniga 30 daqiqa (JFning ko'rsatilgan darajasiga erishish uchun olib borilgan mashg'ulotlar vaqti kun davomida jamlanishi mumkin, ammo bitta mashg'ulotning davomiyligi 10 daqiqadan kam bo'lmasligi kerak) yoki haftada 150 daqiqa. Bunda bizlar kun bo'yi 200-300 kkal sarflashimiz mumkin. Masalan: 45 daqiqa volebol o'ynash; 30 daqiqa velosipedda uchish; 20 daqiqa suzish; 20 daqiqa basketbol o'ynash; 15 daqiqa yugirish (1,5-2 km); 15 daqiqa zinapoyada ko'tarilish; 15 daqiqa raqs tushish. Muntazam jismoniy faollik nafaqat tashqi ko'rinishga, balki salomatlik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Quyida jismoniy mashg'ulotlar bilan doimiy shug'ullanishning samarasi taqdim etilgan.

Uzoq umr ko'rish. Jismoniy faollikka jiddiy munosabatda bo'ladigan odamlar uzoq umr ko'radi. Yigirma yil davomida olib borilgan tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra, muntazam ravishda olib borilgan mashqlar muddatidan oldin yuz beradigan o'lim havfini pasaytiradi.

Xotirani yaxshilash. Tadqiqotchilar jismoniy mashqlar ta'sir etadigan bosh miyaning qismlari xotira va ta'lim olishga ham javob berishi istotlashgan. Masalan, muntazam ravishda jismoniy mashq bajaradigan keksa yoshli odamlar ularda test o'tkazilganda yaxshi natijalarni ko'rsatadilar, bu jarayonda xotira va qaror qabul qilish qobiliyati tekshiriladi.

Tana og'irligini nazorati. Doimiy mashqlar ideal tana og'irligini ushlab turishga yordam beradi. Kam jismoniy faollik olib boradigan odamlarda yaqin o'n yilda o'z tanasi og'irligini ortish ehtimoli, faol hayot tarzini olib boruvchilarga nisbatan yuqori bo'ladi.

Yurak qon tomir tizimining salomatligi. Jismoniy faollikni yetishmasligi yurak qon-tomir kasalliklarini yuzaga keltiruvchi asosiy xavf omillaridan biridir. Muntazam ravishda olib oriladigan jismoniy yuklamalar har qanday boshqa mushaklarda bo'lganidek sizning mushaklaringizni ham mustahkamlaydi va buni natijasida chidamliligi oshgan yurak esa kam kuch sarflab ko'proq qonni haydab berishi mumkin.

Qandli diabetni oldini olish. Tadqiqot natijalari o'rtacha jismoniy yuklamani tana og'irligini pasaytirish uchun mo'ljallangan muvozanatlashgan parhez bilan birga olib borish qandli diabetni rivojlanish havfini 50-60%ga kamaytirishi mumkinligi ko'rsatdi. Jismoniy yuklama qondagi glyukoza konsentratsiyasini pasaytirish va to'qimalarni insulinga nisbatan sezuvchanligini oshirish qobiliyatiga ega. Epidemiologik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, shunday tahmin qilish mumkinki, jismoniy yuklama qandli diabetni 2 tipini rivojlanish havfini kamaytiradi. Ba'zi mutaxassislarning baholashlariga ko'ra, haftadagi jismoniy yuklamalar uchun sarflangan har 500 kkal ga taxminan 6% qandli diabetning 2 tipini rivojlanish xavfini pasayishi to'g'ri keldi.

Yaxshi kayfiyat. Jismoniy mashqlar aqliy salomatlikni saqlashga yordam beradi va depressiya belgilarini pasaytiradi. Doimiy jismoniy mashqlarning antidepressiv samarasi kuchli ta'sir etuvchi antidepressantlar bilan tenglasha oladi. Bor yo'g'i yarim soat bajarilgan jismoniy mashqlar organizmni kun davomida yetadigan tetiklik bilan ta'minlaydi.

Kuchni rivojlantirish. Odam salomatligini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar doimiy ravishda kuchni oshiruvchi mashqlar bajarish kuchni va mushak massasini ko'paytiradi hamda yog' komponentini kamaytiradi.

Agarda sizni tunda uxlashingiz qiyin bo'lsa, kunduzgi mashqlar bunda juda yaxshi yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullangandan so'ng 5-6 soat o'tib, tana haroratini tabiiy pasayishi yuzaga keladi.

Suyaklarning mustahkamligi. Faol turmush tarzi suyaklar zichligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Og'ir yukni ko'tarish bilan doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar osteogenezni stimullaydi, suyak massasini yo'qotilishini sekinlashtiradi va yosh bilan bog'liq bo'lgan suyak massasini yo'qotish shakllaridan biri bo'lgan-osteoporozdan himoya qilishi mumkin. Jismoniy mashqlar tayanch harakat tizimini stimullaydi va yoshga bog'liq bo'lgan suyak massasini parchalanishni to'xtatadi. Biroq ayollarda menopauza boshlangandan so'ng besh yildan keyin suyaklar sinishini rivojlanish havfi va jismoniy faollik o'rtasidagi aloqalar aniqlanmadi. Yanada kechroq yuzaga keladigan postkoimakterik davrda kunda piyoda yurish son suyagi bo'ynini sinish ehtimolini 18%ga pasaytiradi.

Yana quyidagilarni ham hisobga olish lozim. O'tirgan xoldagi hayot tarzi shunga olib keladiki, tog'ay asta sekin kamelastiklik bo'lib qoladi, o'zining egiluvchanligini yo'qotadi. Bu nafas harakatlari amplitudasini pasayishiga va tana egiluvchanligini yo'qolishiga olib kelishi mumkin. ammo harakatsizlik yoki harakatlanishning kamligidan bo'g'inlar kuchli aziyat chekadi.

Bo'g'indagi harakat tavsifi uning tuzilishi bilan belgilangan. Tizza bo'g'inida oyoqni faqat egib, bukish yoki yoyish mumkin bo'lsa, tos-son bo'g'inida esa harakatlanish barcha yo'nalishlar bo'yicha amalga oshirilishi mumkin. Biroq harakatlar amplitudasi mashqlarga bog'liq bo'ladi. Harakatlanish yetarli bo'lmagan xollarda

bog'lamlar egiluvchanligini yo'qotadi. Bo'g'in bo'shlig'iga moy vazifasini bajaruvchi bo'g'in suyuqligini yetarli miqdorda ajralib chiqmaslik xolatlarida bo'g'inlardagi harakatlanish qiyinlashadi. Yetarli bo'lmagan yuklama xam bo'g'indagi qon aylanishiga ta'sir ko'rsatadi. Natijada suyak boshini qoplagan bo'g'in tog'ayini shakllanishida va suyak bo'g'inidagi bo'g'in chuqurliklari hamda xatto suyaklarning o'zida ham suyak to'qimasini oziqlanishi buziladi, bu esa turli kasalliklarga olib keladi. Ammo jarayon bu bilan to'xtamaydi. Qon aylanishining buzilishi suyak to'qimasini notekis o'sishiga olib keladi, buning natijasida esa ba'zi joylarning yumshashi va boshqa joylarning zichlashishi yuzaga keladi. Buning oqibatida suyaklar shakli noto'g'ri bo'lishi, bo'g'inlar esa harakatchanligini yo'qotishi mumkin.

2015–2024 yillar oralig'ida chop etilgan xalqaro ilmiy maqolalar (PubMed, Google Scholar), Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti hisobotlari va gerontologiya bo'yicha ilmiy tadqiqotlar ko'rib chiqildi.

Motivatsion omillar ichki psixologik omillar (ichki motivlar, kognitiv baholash) va tashqi omillar (ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, infratuzilma, iqtisodiy sharoit) bo'yicha guruhlariga ajratilib tahlil qilindi.

Turli mamlakatlarda katta yoshdagilar uchun tatbiq etilgan motivatsion dasturlarning samaradorligi solishtirildi.

NATIJALAR

Jismoniy faollikka ta'sir qiluvchi ichki motivatsion omillar

Sog'liqni mustahkamlash istagi — eng kuchli motivator sifatida namoyon bo'ladi. Surunkali kasalliklarning oldini olish — yurak kasalliklari va diabet xavfi yuqori bo'lgan shaxslarda juda muhim.

Psixologik barqarorlik — stressni kamaytirish, kayfiyatni ko'tarish ehtiyoji.

O'zini yoshroq his qilish — faollikni davom ettirishga katta turtki beradi.

Tashqi omillar

Oila va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi — ayniqsa ayollar uchun sezilarli ta'sirga ega. Guruh mashg'ulotlarining mavjudligi — jamoaviy motivatsiyani kuchaytiradi. Mahalliy infratuzilma (sport maydonchalari, bog'lar, sportklublar) — jismoniy faollikni oshiradi.

Iqtisodiy imkoniyatlar — to'lovli mashg'ulotlarga qatnashish imkoniyatini belgilaydi.

Sog'liq ko'rsatkichlariga ta'sir

Tahlil natijalari muntazam jismoniy faollikning quyidagi ijobiy natijalarini ko'rsatdi: yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi;

Arterial bosimning me'yorlashishi;

tana massasining boshqarilishi;

mushak kuchining ortishi;

uyqu sifatining yaxshilanishi;

depressiya va tashvish holatlarining kamayishi;
qarish jarayonining sekinlashishi.

MUHOKAMA.

Natijalar shuni tasdiqlaydiki, katta yoshdagi shaxslarda jismoniy faollikning asosiy determinantlari ko'p omilli bo'lib, ular o'zaro chambarchas bog'langan. Ichki motivatsiya yuqori bo'lgan shaxslar tashqi omillar samarasidan ham ko'proq foydalanadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa motivatsiyani kuchaytiruvchi asosiy tashqi mexanizmdir.

Ko'plab xorijiy tadqiqotlarda guruh mashg'ulotlari, nordic walking, fitnes dasturlari, rehabilitatsion mashqlar va psixologik qo'llab-quvvatlashning yoshi kattalar uchun yuqori samaradorlik ko'rsatgani qayd etilgan. Demak, motivatsion dasturlarni ishlab chiqishda sog'liqni mustahkamlash bilan birga psixologik motivatsiya va jamoviy rag'batni birlashtirgan yondashuv talab qilinadi.

XULOSA.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, katta yoshdagi odamlarda jismoniy faollik darajasi sog'liqni saqlash, psixologik barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va yashash sharoitlari bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy faollik sog'liq ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi, surunkali kasalliklarning oldini oladi va hayot sifatini oshiradi. Shuning uchun ushbu yosh guruhiga mo'ljallangan motivatsion dasturlar integrativ xarakterga ega bo'lishi, sog'liqni mustahkamlash, ijtimoiy faollik va psixologik qo'llab-quvvatlash elementlarini birlashtirishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbek va rus tilidagi manbalar
2. Karimov, A. (2020). Gerontologiyada jismoniy faollikning ahamiyati. Toshkent: Fan nashriyoti.
3. To'ychiyev, R., & Mamatov, S. (2021). Keksalar sog'lig'ida jismoniy mashqlar va profilaktika. Samarqand: Registon.
4. Ярославцева, И. Г. (2019). Психология старшего возраста. Москва: Просвещение.
5. Абдуллаев, Х. (2022). Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik. Toshkent: Innovatsiya ziyo.
6. Мухамедьяров, Р. (2020). Физическая активность пожилых людей: социальные и медицинские аспекты. Москва: МГУ.
7. Xalqaro ilmiy manbalar
8. World Health Organization. (2023). Physical activity and older adults: Global recommendations. Geneva: WHO Press.
9. Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., et al. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendations. Journal of the American Geriatrics Society, 55(8), 1435–1445.

10. Netz, Y., & Wu, M. J. (2020). Physical activity and psychological well-being in older adults. *Sports Medicine*, 50(4), 659–673.
11. Chodzko-Zajko, W. (2019). Exercise and healthy aging: Evidence-based recommendations. *Gerontology Review*, 45(3), 210–225.
12. Rhodes, R. E., & Smith, N. (2006). Motivation and determinants of physical activity among older adults: A systematic review. *Health Psychology*, 25(5), 505–515.
13. Motivatsiya va sog'liq bo'yicha ilmiy manbalar
14. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Self-Determination Theory and motivation in health behavior*. New York: Guilford Press.
15. Bandura, A. (1998). Self-efficacy in behavior change and aging. *Journal of Aging Studies*, 12(1), 21–33.
16. Walker, R. L., & Hill, J. (2021). Social support and physical activity engagement in senior populations. *Aging & Health Journal*, 33(2), 150–165.
17. King, A. C. (2015). Behavioral strategies to promote physical activity in older adults. *Annual Review of Public Health*, 36, 145–164.
18. Thompson, W. R. (2020). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer.