

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУХОФАЗА ҚИЛИШДА
ГЕРОНТОЛОГИЯ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ИНТЕГРАТИВ ФАОЛИЯТИ**

10.53885/edinres.2022.79.19.034

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти,

п.ф.ф.д. (PhD) А.Ш.Иноятов

Аннотация: Мазкур мақолада соғломлаштирувчи йўналишдаги жисмоний тарбиянинг кекса ёшдаги кишилар соғлигига ижобий таъсир этувчи омил сифатидаги статистик маълумотлар геронтологлар томонидан олиб борилиши ҳақида сўз юритилган.

Аннотация: В данной статье рассматривается тот факт, что геронтологи ведут статистические данные по физическому воспитанию в области здоровья как фактору, оказывающему положительное влияние на здоровье пожилых людей.

Annotation: This article discusses the fact that gerontologists conduct statistical data on physical education in the field of health as a factor that has a positive impact on the health of the elderly.

Калит сўзлар: геронтология, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, кекса ёшдаги кишилар, қон айланиш тизими, кўз касалликлари, нафас олиш тизими.

Ключевые слова: геронтология, оздоровительная физкультура, пожилые люди, система кровообращения, заболевания глаз, органы дыхания.

Key words: gerontology, health-improving physical education, the elderly, circulatory system, eye diseases, respiratory system.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш одам организмининг ҳар томонлама жисмонан ривожланиши ва мустақамланиши, физиологик функцияларнинг такомиллаштириши ва соғломлаштиришга олиб келади. Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри уюштирилган жисмоний тарбия машғулоти юқори самара беради. Акс ҳолда улар жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифасини ҳал қилиш борасидаги аҳамиятини йўқотади.

Юртимизда амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиёт истикболини белгилаш ва жаҳон ҳамжамияти мамлакатлари сафидан муносиб ўрин эгаллашга имкон яратмоқда. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари тажрибаларини ўрганиш, маҳаллий шарт-шароит, иқтисодий ва интеллектуал ресурсларни инобатга олган ҳолда жамият ҳаётининг барча соҳаларида туб ислохотларнинг амалга оширилаётганлиги янгидан-янги ютуқларга эришишни таъминламоқда. Турли соҳаларда йўлга қўйилаётган халқаро ҳамкорлик гарчи ўз самарасини бераётган бўлса-да, бироқ, миллий мустақилликни ҳар жиҳатдан мустақамлаш, эришилган ютуқларни бойитиш, мавжуд камчиликларни тезкор бартараф этиш жамият аъзоларидан алоҳида фидокорлик, жонбозлик, шижоат ва қатъият кўрсатишни талаб этмоқда. Юқоридаги фикрлардан шуни айтиш жоизки соғлом аҳолигини ўз Ватани равнақига сезиларли таъсир эта олади. Айниқса ҳаётий тажрибага бой, етарлича билим, кўникма, малакага эга бўлган, ўз ҳаётий тажрибаси билан бўлиша оладиган кекса ёшдаги кишиларнинг соғлиқ даражасини яхшилаш давлатимиз сиёсатининг устивор вазифаларига айланиб бормоқда.

Геронтологларнинг стратегик мақсадлари мамлакатнинг кекса ёшдаги фуқароларини, айниқса, ёлғиз ва ногирон бўлиб қолган, соғлом муҳитда касалликларга қарши курашиш, авлодининг профессионал ва ижтимоий тажрибаларини сақлаб қолиш учун ижтимоий мақомни оптималлаштиришдир. Қариллик астенияси, саркопения, когнитив бузилишлар, депрессия, делирий, мальнутриция, мобилликнинг пасайиши, йиқилиш ва синиш, сийдик тута олмаслик, сенсор танқисликлар каби 60 дан ортиқ гериатрия синдромлари маълум. Ёш билан боғлиқ бўлган муаммолар жуда кўп. Уларнинг барчаси тиббий, ижтимоий ва иқтисодий аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикасида ўртача умр кўриш давомийлиги 2020 йил маълумотлар бўйича 73,4 ёшни ташкил қилади. Бу кўрсаткич охириги 10 йил ичида 67 дан 73,4 ёшга кўпайгани кузатилмоқда булардан эркекларда —66 дан 71 ёшгача, аёлларда эса —70 дан 75,5 гача узайгани кўрсатилди. Ўрта умр кўриш кўрсаткичи 2020 йилда 73,4 ёшни ташкил қилган бундан эркекларда 71,4 йилни ташкил этган, аёлларда эса 76,2 йилни кўрсатган. Жами республикада 2016 йилда 60 ёшдан ошганлар умумий аҳолининг 7,8 фоизни ташкил этади, 2017 йилда 9,4 фоиз. 2020

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Йилда эса бу кўрсаткич 5,25 фоизни кўрсатди, абсолют рақамларда 65 ёшдан ошганлар сони 1 573 540ни ташкил қилди, улардан 672 110 эркеклар, 901 430 нафар аёллардан иборат. Статистик маълумотлар таҳлил натижалари маълум қилишича Ўзбекистон Республикасида 2019 йилда кекса ёшли аҳоли орасида бирламчи касалланиш кўрсаткичи (65 ёшдан ошган 100000аҳолига нисбатан) - 26637,8та бемор ташкил этган ва бу кўрсаткич 2020 йилда 27176,2 гача яни 26,6 фоиздан 27,2 фоизгача кўпайганини кўрсатди.

Аниқланган касалликлардан энг кўп тарқалганлардан ва улар сабабли мурожаат қилинганлардан республика миқёсида куйдагича:

-нафас олиш тизими аъзолари касалликлари 2016 йилда 157 882та беморда кузатилган, 2017 йилда 157 825та беморларда, 2018 йилда 144331та беморларда, 2019 йилда 126 530та беморда кузатилган бўлса 2020 йилда 158 387та беморда аниқланди, яни хар йили ўртача 1,03 мартага кўпайгани кузатилиб энг юқори касалланиш 2020 йилда кузатилган;

-қон айланиш тизими касалликлари 2016 йилда абсолют сонда 115396 ни ташкил қилган, 2017 йилда 144331та беморда аниқланган, 2018 йилда энг юқори кўрсаткич 129 614 ни ташкил топган, 2019 йилда 113 262 та беморда аниқланган ва 2020 йилда уш бу касалликни камайиш тенденцияси кузатилган ва 103 938ни кўрсатди, яни 1,25 мартага камайгани кузатилди;

-овқат хазим қилиш аъзолари касалликлари 2016 йилда 62 449 ни ташкил топган, 2017 йилда 67 826ни ташкил топган, 2018 йилда 75 866та бемор, 2019 йилда 68 638та беморда аниқланган ва 2020 йилда эса 63 241та. Яни динамик ўзгаришлар 2018 йилда 2016-2020 йилларга нисбатан 1,2 мартага ва 2017 ва 2019 йилларда 1,1 мартага ошганини кўрсатди.

-кўз ва унинг қўшимчалари касалликлари кўрсаткичлари куйдагича рақамларда намоён бўлди 2016 йилда 60 334 та беморда, 2017 йилда 62 531 та беморда, 2018 йилда 64 577 та бемор, 2019 йилда 64 701 та беморда ва 2020 йилда 63 241 та беморларда аниқланган. Яни 2018- 2019 йилларда қолган йилларга нисбатан ушбу касалликлар абсолют сони 1,3 мартага ошгани кузатилди.

-қон ва қон яратиш аъзолари касалликлари ва иммун тизими механизмлари бузилишига алоқадор айрим бузилишлар кўрсаткичлари куйдагича рақамларда намоён бўлди 2016 йилда 51 592 та бемор, 2017 йилда 50 488 та бемор, 2018 йилда 59 137 та бемор, 2019 йилда 57 404 ва 2020 йилда 49 616 та беморларда аниқланган. Яни 2018- 2019 йилларда қолган йилларга нисбатан ушбу касалликлар абсолют сони 1,2 мартага ошгани кузатилди.

Статистик кўрсаткичларни ўрганиш орқали шундай хулосага келинмоқдаки, кекса ёшдаги аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларини олиб бориш уларнинг соғлигига ижобий таъсир этмоқда.

Айниқса, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 10 октябрь 2020 йилдаги ПФ-6099 – сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармонида аҳолининг, жумладан кекса ёшдаги кишиларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида маҳаллаларда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этишга шароит яратилиши ва талаб даражасидаги жисмоний машқлар билан шуғулланишни йўлга қўйилиши бўйича вазифалар берилган ва бу вазифалар бугунги кунда амалда.

Соғлом турмуш, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. Умумий ва махсус адабиётларнинг таҳлили ва мустақиллигимиздан кейинги даврда ўтказилган илмий тадқиқотларнинг таҳлилий натижалари мавзу бўйича фундаментал тадқиқотлар ўтказиш лозимлигини кўрсатмоқда. СТТ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тадбирларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгалигидан далолат бериши жисмоний маданиятга эгалликнинг белгиси эканлиги исботланган.

Мамлакатимизда иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва маънавий жиҳатдан асосланган ўзига хос, соғлом турмуш тарзи маданияти таркиб топмоқда. Бу маданиятнинг таркибий қисми турли хилдаги машғулотлар билан боғлиқ. Бундай тараққиётни белгиловчи муҳим омил соғлом маданий ҳаёт, унинг таркибидаги миллат саломатлигидир. Бойлик саналган саломатликни сақлашда соғломлаштириш тадбирларининг аҳамияти бекиёс.

А.Авлонийнинг таъкидлашича , соғлом фикр, яхши ахлоқ ва илм маърифатга эга бўлмоқ учун ҳам баданни тарбия қилмоқ зарур, дейди. Кимки соғлом баданга эга бўлса, унинг иши камчиликсиз, фикрлаши яхши, жисмоний ва рухий тетик, меҳнати унумли бўлади. Демак, инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний камолоти тарихимизнинг ҳамма босқичларида улуғланган ва қадрланган. Жисмоний тарбия биринчи навбатда саломатликни мустаҳкамлайди, иш

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

кобилятини оширади, умрни ўзайтиради, қадди қоматни тетик қилади, куч қувват беради, дейишимиз мумкин.

Саломатлик фалсафасининг шаклланиши соғлом ва халқчил маросимлар, урф-одатлар ва миллий доимий қадриятлар билан бевосита боғлиқлигини таъкидлашимиз мумкин. Соғлом турмуш тарзи ҳаёт кечиришнинг мақсадга мувофиқ равишда ташкил этиш, умр қадрини англаб етишни назарда тутати. Соғлом турмуш тарзи ёмон иллатлар билан келиша олмас экан, оилавий шароитни яхшилаш, яъни ундаги маънавий-психологик муҳитни барқарорлаштириш муҳим вазифалардан бўлиб қолаверади. Шу туфайли ҳам одамларга нафақат давлат, нодавлат ва жамоат ташкилотларининг, балки оиланинг долзарб муаммоси эканлигини фуқаролар онгига сингдириб бориш ҳозирги куннинг долзарб масаласи ҳисобланади. Зеро, алломаларимиз қадриятларида келтирилган “Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир”. Халқимиз соғлиғини асраш эса ҳар бир кишининг инсоний муқаддас бурчи бўлиб қолаверади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўринбоев Н. “Барқарор тараққиёт ва соғлом турмуш тарзи”. – Фарғона: “Жаҳон нашриёт”, 2007
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент. 2007.
4. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари-саломатлик гарови. Ўзбекистон аҳолиси саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда махсус тестлари буйича услубий куланма. Т., 2004.
5. Б.М.Шапиرو, Л.Н.Башмакова, Г.У.Курмакнова, Здоровый образ жизни. Пособие для учителей. Алмата. 2003.
6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
14. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
16. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

17. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
18. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
19. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
20. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
21. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
22. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
23. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
24. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
25. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.