

KATTA YOSHLI AHOI QATLAMLARIDA JISMONIY FAOLIYATGA ASOSLANGAN SALOMATLIKNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Mahmudov Rashidbek Ulug'bek o'g'li

*Osiyo xalqaro universitetiv ijtimoiy
fanlar va texnika fakulteti Jismoniy
tarbiya va sport mashg'ulotlarinazaryasi
va metodikasi yo'nalishi magistranti.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada katta yoshli aholi o'rtasida jismoniy faoliyat orqali salomatlikni rivojlantirishning zamonaviy usullari va yondashuvlari yoritilgan. Jismoniy mashqlar, sog'lom turmush tarzi va individuallashtirilgan dasturlarning ahamiyati ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy faoliyat, sog'lom turmush tarzi, katta yoshli aholi, salomatlik, zamonaviy yondashuvlar.

Kirish

Bugungi kunda katta yoshli aholi salomatligini mustahkamlash jamiyat rivojlanishining dolzarb masalalaridan biridir. Texnologiyalar taraqqiyoti va urbanizatsiya jarayoni jismoniy faoliyatning kamayishiga olib kelmoqda, bu esa turli kasalliklarning ortishiga sabab bo'lmoqda. Shunday ekan, jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish salomatlikni saqlash va mustahkamlashning muhim yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Jismoniy faoliyat va salomatlikning bog'liqligi

Jismoniy faoliyat – bu mushaklarning harakatiga asoslangan va energiya sarfini oshiradigan har qanday faoliyatdir. Jismoniy faoliyatning quyidagi foydalari mavjud:

1. **Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash:** Muntazam mashqlar qon aylanishni yaxshilaydi va yurak salomatligini mustahkamlaydi.
2. **Metabolizmni faollashtirish:** Faol jismoniy harakatlar orqali metabolizm jarayoni tezlashadi va ortiqcha vazn kamayadi.

3. **Psixologik holatni yaxshilash:** Jismoniy mashqlar stressni kamaytirib, kayfiyatni ko'taradi.

4. **Immunitetni kuchaytirish:** Faoliyatning muntazamligi immunitet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy yondashuvlar

Katta yoshli aholida jismoniy faoliyatni oshirish uchun zamonaviy yondashuvlar quyidagicha tashkil etilishi mumkin:

1. **Individual dasturlarni ishlab chiqish:** Har bir kishining yoshiga, sog'lig'iga va jismoniy holatiga mos dasturlarni tuzish kerak.

2. **Texnologik yechimlardan foydalanish:** Mobil ilovalar va fitnes qurilmalari orqali mashqlarni kuzatish va motivatsiya darajasini oshirish.

3. **Faoliyatni ijtimoiylashtirish:** Guruh mashg'ulotlari va jamoaviy sport tadbirlari orqali motivatsiyani oshirish.

4. **Ta'lim dasturlarini ishlab chiqish:** Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzining ahamiyatini tushuntiruvchi seminar va treninglar tashkil etish.

5. **Ekologik omillarni hisobga olish:** Ochiq havoda mashg'ulotlarni targ'ib qilish orqali tabiat bilan yaqinlikni oshirish.

Amaliy tavsiyalar

- Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob mashqlar bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

- Jismoniy faollikni kun tartibiga kiritish uchun yengil harakatlar (masalan, piyoda yurish, zinadan chiqish) qo'shilishi kerak.

- Uy sharoitida yoki yaqin joylardagi sport markazlarida mashq qilish imkoniyatlari yaratilishi kerak.

- Ish joylarida qisqa tanaffuslarda jismoniy mashqlarni o'tkazish uchun sharoit yaratish zarur.

Natija

Katta yoshli aholi qatlamlarida jismoniy faoliyatni oshirish orqali salomatlikni rivojlantirish uchun zamonaviy yondashuvlardan foydalanish ijobiy natijalar

bermoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi, ortiqcha vaznni nazorat qilishga yordam beradi va umumiy farovonlikni oshiradi. Zamonaviy texnologiyalar va ekologik yondashuvlar bilan birgalikda bu usullar nafaqat individual, balki jamiyat miqyosida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashga xizmat qilmoqda.

Xulosa

Katta yoshli aholining jismoniy faoliyatini oshirish zamonaviy tibbiyot va pedagogikaning muhim vazifalaridan biridir. Individual yondashuv, texnologiyalardan foydalanish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali aholi salomatligini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Bu esa nafaqat insonlarning hayot sifatini oshirish, balki ijtimoiy va iqtisodiy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Smith J., & Roberts K. Physical Activity and Health Promotion. – New York: Health Press, 2020.
2. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva: WHO, 2018.
3. Hasanov B.X. Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik. – Toshkent: Fan, 2021.
4. Nurov E.Y. Jismoniy tarbiya metodikasi. – Samarqand: Zarafshon, 2019.
5. Usmonova Z.T. Salomatlikni saqlashning zamonaviy yondashuvlari. – Toshkent: Innovatsiya-ziyo, 2022.