

## KATTA YOSHDAGI JISMONIY MADANIYAT

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

#### PHYSICAL EDUCATION AT AN OLDER AGE

Buxoro Davlat Pedagogika Instituti  
BuxDPI "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi  
va metodikasi" mutaxassisligi II-bosqich magistranti  
**Narzullayev Sayfullo Sadullayevich**

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada jismoniy madaniyat katta yoshli inson turmush tarzining muhim elementi, katta yoshli insonlarda bajariladigan turli mashqlar, turli yoshdagi odamlarning fiziologik holatining xususiyatlari, tananing normal ishlashi uchun asosiy omil tog'risidagi fikrlar keltirilgan.*

**Аннотация.** *В данной статье представлены представления о физической культуре как важном элементе образа жизни взрослого человека, о различных упражнениях, выполняемых у взрослых людей, об особенностях физиологического состояния людей разного возраста, главном факторе нормального функционирования организма.*

**Annotation.** *This article presents ideas about physical culture as an important element of an adult's lifestyle, about various exercises performed in adults, about the peculiarities of the physiological state of people of different ages, the main factor of the normal functioning of the body.*

**Kalit so'zlar:** *Jismoniy madaniyat, katta yoshli insonlarning fiziologik holati, normal tana, salomatlik.*

**Ключевые слова:** *Физическая культура, физиологическое состояние взрослых людей, нормальный организм, здоровье.*

*Keywords: Physical culture, physiological state of adults, normal body, health.*

O'z sog'lig'ini himoya qilish har kimning to'g'ridan-to'g'ri mas'uliyati, uni boshqalarga topshirishga haqli emas. Axir, ko'pincha noto'g'ri turmush tarzi, yomon odatlari, jismoniy harakatsizligi, ortiqcha ovqatlanishi bo'lgan odam

20-30 yoshga kelib o'zini halokatli holatga keltiradi va shundan keyingina tibbiyotni eslaydi. Tibbiyot qanchalik mukammal bo'lmasin, u barcha kasalliklardan xalos bo'lolmaydi. Inson o'z sog'lig'ining yaratuvchisidir, buning uchun u kurashishi kerak. Erta yoshdan boshlab faol hayot tarzini olib borish, chiniqqanlik, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish - bir so'z bilan aytganda, oqilona yo'llar bilan sog'liqning haqiqiy uyg'unligiga erishish kerak. Salomatlik insonning birinchi va

eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnat qobiliyatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi.

Bu atrofda dunyoni bilish, o'zini o'zi tasdiqlash va inson baxtining eng muhim shartidir. Faol uzoq umr inson omilining muhim tarkibiy qismidir.

Jismoniy madaniyat zamonaviy inson turmush tarzining muhim elementi sifatida Salomatlikni saqlash va rivojlantirish muammosini hal qilish, birinchi navbatda, aholi o'rtasida salomatlik madaniyati va madaniyatini shakllantirishning muhimligi bilan belgilanadi. Shu bilan birga, ko'plab tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi muammosi birinchi o'ringa chiqadi.

Bu muammoning ko'p jihatlari pedagogik vositalar bilan hal qilinadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti materiallariga ko'ra, aholi salomatligi asosan turmush tarzi (50% ga) bilan belgilanadi. Shuning uchun ham yoshlarni sog'lom turmush tarziga joriy etish ijtimoiy davlat siyosatining global muammosi sifatida qaralishi kerak. Ushbu muammoning bir qismini amalga oshirishni universitetlarning jismoniy tarbiya kafedralari o'z zimmlariga olishlari mumkin. Jismoniy tarbiya

va sport sohasidagi ilm-fanni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning nazariy va uslubiy asoslarini ishlab chiqish bo'lishi kerak. shaxsning jismoniy madaniyati va sog'lom turmush tarzini shakllantirish, innovatsion texnologiyalarni, pedagogik tizimlarni sinovdan o'tkazish va joriy etish. Sog'lom turmush tarzi madaniyatning eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, kelajakdagi mutaxassisning salomatligini shakllantirishga yordam beradi.

Uning muhim tomoni - o'quv, mehnat, jamoat va boshqa faoliyat sohalarida ijtimoiy va psixofizik faoliyat bilan bog'liq bo'lgan talabalarning jismoniy

va ma'naviy imkoniyatlarining uyg'un namoyon bo'lishi. Sog'likni saqlashni belgilovchi shartlar, shubhasiz, jismoniy madaniyatni o'z ichiga olishi kerak. Jismoniy madaniyat xalq umumiy madaniyatining alohida, mustaqil qismidir. Keng ma'noda madaniyat deganda shaxsning moddiy va ma'naviy qadriyatlarni yaratish va ulardan odamlarning ijtimoiy-tarixiy amaliyoti jarayonida foydalanishdagi barcha umumiy faoliyati tushuniladi. Jismoniy madaniyat esa jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi sifatida jismoniy, ma'naviy kuch va salomatlik barkamol rivojlangan shaxsni shakllantiruvchi yutuqlar va moddiy vositalar majmuidir. Jismoniy madaniyat keng ijtimoiy hodisadir. Uning tuzilishi tashkiliy shakllardan (tarkibiy qismlardan) iborat: jismoniy tarbiya, sport, jismoniy dam olish, harakatni tiklash.

Shu bilan birga, har bir shakl o'z funksiyalarini bajaradi: jismoniy tarbiya - rivojlanish, sport - takomillashtirish, jismoniy dam olish - saqlash, vosita reabilitatsiyasi - insonning jismoniy va ma'naviy holatini tiklash. Shu sababli, ikkita tushunchani ajratib ko'rsatish kerak: "jismoniy madaniyat" jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismidir va "madaniyatshunoslik" (to'g'rirog'i, "jismoniy mashqlar") faqat inson harakat faoliyatining bir shaklidir. Jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari uning asosiy tushuncha apparati

orqali ochib beriladi. Jismoniy (sport) tarbiyasi - bu insonga o'z tanasi haqida bilim beradigan, uning jismoniy holatiga, sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga maqsadli ta'sir qilish vositalarini beradigan, shuningdek, uning jismoniy rivojlanishiga, faol jismoniy mashqlar

va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojini shakllantiradigan ta'lim tizimi.

Ayni paytda jismoniy tarbiya va sport eng muhim tarbiya vositasi sifatida faoliyat yuritadi. Liftidan foydalanmasdan zinapoyaga chiqish foydalidir. Amerikalik shifokorlarning fikricha, har bir qadam insonga 4 soniya umr beradi. 70 qadam 28 kaloriya yoqadi. Shaxsning jismoniy rivojlanishini tavsiflovchi asosiy sifatlari kuch, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va chidamlilikdir.

Bu fazilatlar har birining takomillashtirilishi salomatlikni mustahkamlashga ham yordam beradi, lekin bir xil darajada emas. Sprintda mashq qilish orqali siz juda tez bo'lishingiz mumkin. Va nihoyat, gimnastika va akrobatika mashqlarini qo'llash orqali chaqqon va moslashuvchan bo'lish juda va juda yaxshi. Biroq, bularning barchasi bilan patogen ta'sirga etarlicha qarshilik ko'rsatish mumkin emas.

Ratsional ovqatlanish - hayotni saqlash, sog'lig'ining o'sishi va rivojlanishi va insonning yuqori ko'rsatkichlaridan biri Eng muhim ekologik omillardan biri bu organizmning ichki muhitiga o'tib, barcha hayotiy jarayonlarda ishtirok etadigan oziq-ovqat. Oziqlanish inson hayoti, o'sishi, rivojlanishi va ishlashini ta'minlash vositasidir. Ratsional ovqatlanish tananing ehtiyojlarini va ishlab chiqaradigan energiya xarajatlarini qondiradigan ovqatlanish deb hisoblanadi. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyili uning muvozanati va to'g'ri rejimidir. Oziqlanishni to'g'ri tashkil etish uchun alohida oziq moddalarning inson uchun ahamiyatini aniqlash va ularning yoshi, kasbi, iqlimi va ijtimoiy sharoitlariga qarab, ularga bo'lgan ehtiyojni aniq tasavvur qilish kerak. Ideal holda, siz qorin bo'shlig'i mushaklari to'liq harakatlanmaguncha haftasiga besh-olti marta mashq qilishingiz kerak, so'ngra mashg'ulotlar sonini haftada uch-to'rt martagacha kamaytiring. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki uch oyda siz qattiq ishlashingiz kerak bo'ladi. Shundan so'ng, istalgan natijaga erishsangiz, haftada uch-to'rt kun mashq qilish orqali jismoniy tayyorgarligingizni saqlab qolishingiz mumkin. Ammo dastlab haftada uch martadan ko'proq mashq qilishga vaqtingiz bo'lmasa ham, bir necha oydan keyin ham muvaffaqiyatga erishishingiz mumkin. Bu, albatta, ko'proq vaqt talab etadi va o'zgarishlar to'liq mashq dasturini bajarayotgandek keskin bo'lmaydi. Qorin bo'shlig'ida mushaklarning po'lat kamarini qurish uchun ba'zi mashqlar uchun sizga kichik vazn kerak bo'ladi. Biroq, o'zingizni qanchalik kuchli his qilishingizdan qat'i nazar, hech qachon mashq yo'riqnomasida tavsiya etilganidan ko'ra massasi kattaroq bo'lgan gantel yoki diskdan foydalanmang. Aks holda, eng yomon holatda, siz orqangizni yirtib tashlaysiz va eng yaxshi holatda, siz shunchaki mashg'ulot samaradorligini pasaytirasiz. Bu sodir bo'ladi, chunki siz qorin bo'shlig'iga juda ko'p yukni engishga "yordam berish" uchun boshqa mushaklarni

ishga qo'shilishga majbur qilasiz. Mashqlar orasida o'ttizdan oltmish soniyagacha dam olasiz.

Tanangizni tinglang. Agar u mashqni davom ettirishga tayyor bo'lsa, buni bajarang. Biroq, agar tanangiz oltmish soniyadan ko'proq dam olishingizni so'rasa, unga "yo'q" deb ayting, chunki siz maqsadga intishingiz kerak. Mashqlar orasida dam olish uchun oltmish soniya etarli bo'lmasa, keyinroq takrorlash uchun takrorlash sonini vaqtincha kamaytiring. Mashqlarni ertalab bajarish yaxshidir. Agar siz buni ertalab qilsangiz, kunning qolgan qismida siz bo'sh bo'lasiz. Bundan tashqari, mashq qilish kuningizning ajoyib boshlanishi bo'ladi - bu sizga qoniqish hissi beradi va mashg'ulotdan keyin bir necha soat davomida metabolizmingizni tezlashtiradi. Sizning tanangiz aqliy va jismoniy energiya bilan to'ldiriladi. Agar tushlikdan keyin yoki kechqurun o'qish sizga qulayroq bo'lsa, buni qilishingiz mumkin. Biroq, yotishdan oldin darhol mashq qilish istalmagan. Tanangiz tinch holatga kelsin, bu taxminan bir yarim soat davom etadi, aks holda tanadagi tezlashtirilgan metabolizm sizni uxlab qolishingizga imkon bermaydi.

Ko'rsatmalardan qat'i nazar, og'irliklardan foydalanmang. Agar kerak bo'lsa, mashqlar orasida o'zingizga oltmish soniya to'liq dam bering.

Inson hayotining turli yosh davrlarida jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifalari va xususiyatlari mavjud. Turli yoshdagi odamlarning fiziologik holatining xususiyatlari Yurak-qon tomir tizimining yosh xususiyatlari. Arterial bosim yurak-qon tomir tizimining funksional holatining to'liq aksidir, shuning uchun uning yoshga bog'liq xususiyatlarini tavsiflashda ko'pchilik tadqiqotchilar unga katta e'tibor berishadi. Misol uchun, fiziologik qarigan odamlarda qon bosimi sezilarli darajada o'zgarmaydi va 150/90 mm Hg ga teng. Arterial bosim 80 yoshdan oshgan odamlarning taxminan 8-9% hatto arterial gipotenziyaga ham ega. Bundan tashqari, o'rtacha va og'ir aterosklerozli odamlarda arterial bosimning o'rtacha darajasi keksa va qari yoshdagi sog'lom odamlarnikiga ham yaqinlashadi. Biroq, aterosklerotik jarayonga ega bo'lgan odamlar guruhida individual tahlilda yuqori qon bosimi bo'lgan odamlarning yuqori chastotasi mavjud. Shuning uchun yosh omili qon bosimiga juda oz ta'sir qiladi, ammo patologiyaning qo'shilishi gipertenziya rivojlanishini qo'zg'atadi. Qon bosimi bir qator gemodinamik ko'rsatkichlarga, yurak-qon tomir tizimini tartibga solishda turli bo'g'inlarning uyg'un ishlashiga bog'liq. Kexsa va keksa odamlarda doimiy qon bosimini ushlab turish, hatto dam olishda ham, tartibga solishning turli bo'g'inlarida yoshlarga qaraganda bir oz farqli nisbat bilan bog'liqligi aniqlandi.

Yosh davrining anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlari Keksalik deganda 55 yoshdan 75 yoshgacha (ayollar uchun), 60 yoshdan 75 yoshgacha (erkaklar uchun) davr tushuniladi. Undan keyin katta yoki qarilik (75-90 yosh) boshlanadi. 90 yoshdan oshgan odamlarni yuz yilliklar deyiladi. Kexsa va keksa yoshda inson tanasining tizimlari va organlarida qarish deb ataladigan qaytarilmas o'zgarishlar yuz beradi. Qarish harakatsiz turmush tarzi, uzoq yoki takroriy stressli vaziyatlar, noto'g'ri ovqatlanish, surunkali kasalliklar, yomon odatlar, irsiy moyillik bilan tezlashadi. Tezlashgan qarishning eng ko'p

uchraydigan belgilari charchoq, erta kulrang, ish qobiliyatining pasayishi, erta xotira yo'qolishi va reproduktiv qobiliyatdir. Yetuk va keksa odamlar o'rtasidagi fiziologik farqlar ta'kidlanganidek, 22-35 yosh - birinchi etuk yosh; 35-60 yosh M va 35-55 yosh. F - ikkinchi yetuk yosh; 60-74 - keksalar. Keyingi harakatni muvaffaqiyatli bajarish uchun oldingi harakatni sezilarli darajada sekinlashtirish kerak. 20 yoshdan 60 yoshgacha yashirin davr vaqti 1,5-2 barobar ortadi. Harakat tezligining eng katta pasayishi 50 yoshdan 60 yoshgacha, 60-70 yoshda esa biroz barqarorlashuv sodir bo'ladi. Harakat tezligi 30 yoshdan 60 yoshgacha sezilarli darajada pasayadi, 60-70 yoshda u ozgina o'zgaradi, kattaroq yoshda esa sezilarli darajada sekinlashadi.

Ko'rinib turibdiki, 60-70 yoshda hayotiy faoliyatning qandaydir yangi darajasi paydo bo'ladi, bu ma'lum, biroz pasaygan bo'lsa-da, harakat tezligini ta'minlaydi. Jismoniy faollikni muntazam ravishda bajaradigan odamlarda tezlikning barcha ko'rsatkichlarining pasayishi sekinroq. Masalan, 50-60 yoshdagi o'qitilgan shaxslarda tezlikning pasayishi 20-40% ni, o'qitilmagan shaxslarda esa 18-20 yoshda olingan boshlang'ich qiymatlarning 25-60% ni tashkil qiladi. Har xil mushak guruhlarining kuchi 18-20 yoshda maksimal qiymatlarga etadi,

40-45 yoshgacha yuqori darajada qoladi va 60 yoshga kelib u taxminan 25% ga kamayadi. Kuchning jismoniy sifat sifatida involutsiyasi uning individual harakatlardagi ko'rsatkichlari va turli mushak guruhleri topografiyasini qayta qurish orqali baholanishi mumkin. 60 yoshga kelib, magistral mushaklarning kuchi sezilarli darajada pasayadi, bu birinchi navbatda nerv-mushak apparati trofizmining buzilishi va unda halokatli o'zgarishlarning rivojlanishi bilan bog'liq. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydigan odamlarda kuchning eng katta pasayishi 40 yoshdan

50 yoshgacha, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadiganlarda - 50 yoshdan 60 yoshgacha kuzatiladi. O'qitilgan odamlarning afzalligi 50-60 va undan katta yoshdagi odamlarda sezilarli bo'ladi. Masalan, dinamometriya bilan qo'llarning kuchi, hatto 75 yoshda ham, 40-45 kg ni tashkil qiladi, bu 40 yoshli odamning o'rtacha darajasiga to'g'ri keladi, masalan, sport yoki jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan ko'chalar. Mushaklar kuchining pasayishi simpatoadrenal tizim va jinsiy bezlar funksiyalarining zaiflashishi bilan bog'liq (androgenlarning shakllanishi kamayadi). Yoshga bog'liq bo'lgan bu o'zgarishlar mushaklarning neyrogumoral regulatsiyasining yomonlashishiga va ularning metabolizm tezligining pasayishiga olib keladi. Tezlik-kuch sifatlari ham yoshga qarab kamayadi, lekin u yoki bu sifatning (kuch, tezlik) umumiy vosita reaksiyasiga qo'shgan hissasi mashqlar xarakteriga bog'liq. Masalan, uzunlikka sakrashda yoshga qarab kuch pasayadi, ulotqirishda esa tezlik pasayadi. Ko'pgina jismoniy mashqlarni bajarishda tezlik-kuch sifatlari o'zaro bog'liq bo'lib, bir-biriga ta'sir qiladi. Tezlik-kuch yo'nalishi bilan mashg'ulotlar ko'proq darajada shaxsning bu fazilatlarini rivojlantiradi va chidamlilikning rivojlanishiga kam ta'sir qiladi.

Aksincha, chidamlilik mashqlari uning kuchayishiga olib keladi, mushaklar kuchini namoyon qilish uchun mas'ul bo'lgan tizimlar va mexanizmlarga ozgina ta'sir qiladi. Shuning uchun yetuk va keksa yoshdagi odamlar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda, ko'pchilik organlar va tizimlardagi involutsion o'zgarishlarga qarshi turishga imkon beradigan turli xil komplekslardan foydalanishlari kerak. Yoshi bilan boshqa jismoniy fazilatlariga nisbatan chidamlilik uzoqroq davom etadi. Uning pasayishi 55 yildan keyin boshlanadi deb ishoniladi

va ishlayotganda o'rtacha quvvat (aerob energiya ta'minoti bilan), u ko'pincha

70-75 yoshda ancha yuqori bo'lib qoladi. Buni ushbu yoshdagi odamlarning uzoq poygalarda, suzishlarda, piyoda sayohatlarida ishtirok etishining taniqli faktlari tasdiqlaydi. Yuqori tezlikli, quvvatli va tezlik-kuchli (anaerob energiya ta'minoti bilan) mashqlarni bajarishda 40-45 yildan keyin chidamlilik pasayadi. Buning sababi, chidamlilikning rivojlanishi, eng avvalo, qon aylanish, nafas olish va qon tizimlarining funksional foydaliligiga bog'liq, ya'ni yuqoridagi mashqlarni bajarishda etarli darajada mashq qilmaydigan kislorod tashish tizimiga bog'liq. Chidamlilik uchun muntazam jismoniy faoliyat (yugurish, chang'i uchish, suzish) uning pasayishini sezilarli darajada kechiktiradi, kuch mashqlari (og'irliklar, gantellar, ekspander) chidamlilikning yoshga bog'liq dinamikasiga kam ta'sir qiladi.

Moslashuvchanlik maksimal amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Maxsus tayyorgarliksiz bu sifat 15-20 yoshdan boshlab pasayishni boshlaydi, bu murakkab harakatlarning turli shakllarida harakatchanlik

va muvofiqlashtirishni buzadi. Qariyalarda, qoida tariqasida, tananing moslashuvchanligi (ayniqsa, orqa miya) sezilarli darajada kamayadi. Moslashuvchanlikni tiklashga harakat qilganda, eng yaxshi natija yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganlarda kuzatiladi. Chaqqonlikning asosiy namoyon bo'lishi - kosmosda vosita yo'nalishining aniqligi. Bu sifat ham ancha erta pasayadi (18-20 yoshdan); maxsus tayyorgarlik chaqqonlikning pasayishini sekinlashtiradi va u ko'p yillar davomida yuqori darajada qolmoqda. Jismoniy faollikning funksional holatiga, ishlashi va sog'lig'iga ta'siri Jismoniy mashqlar tananing barcha funksional parametrlarini yuqori darajada ushlab turishning kuchli vositasidir.

Xulosa qilib aytganda, harakat hayotning eng fiziologik atributidir. Mushaklar faoliyati barcha funksional tizimlarda kuchlanishni keltirib chiqaradi, gipoksiya bilan birga, tartibga solish mexanizmlarini o'rgatadi, tiklanish jarayonlarini yaxshilaydi va noqulay ekologik sharoitlarga moslashishni yaxshilaydi. Mushaklar faoliyatining ta'siri shunchalik kattaki, uning uzoq muddatli ta'siri ostida genetik apparatlar faoliyati va oqsil biosintezi o'zgaradi, qarish sekinlashadi va ko'plab kasalliklarning oldini oladi; organizm zararli omillarga nisbatan kamroq sezgir bo'ladi. Ushbu qoidalarni amalga oshirish qiyin bo'lsa-da, yaxshi ma'lum. Muntazam ravishda mashq qilmaydigan odamlarda, hatto kichik yuklar ham o'tkir taxikardiyaga, qon bosimining oshishiga, qon tomir hajmining pasayishiga va umumiy qon

oqimiga olib keladi, ba'zida yurak-qon tomir etishmovchiligi rivojlanishi mumkin. Shu bilan birga, etuk va keksa yoshdagi odamlarda ish paytida erishilgan maksimal yurak urish tezligi sezilarli darajada kamayadi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan tashqi nafas olish funksiyalarining ko'rsatkichlari keksalarda ancha yuqori bo'lib qolmoqda. Bu nafas olishning to'g'ri chuqurligi va o'pkaning ventilatsiyasi, o'pkaning hayotiy sig'imi, nafas olishning maksimal hajmi va o'pkaning maksimal ventilatsiyasi bilan namoyon bo'ladi. Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydigan shaxslarda jismoniy faollik kuchli nafas qisilishi, o'pkaning etarli darajada ventilatsiyasi va qonning kislorod bilan ta'minlanishining pasayishi bilan kechadi.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Dubovskiy V.I. Valeologiya. Sog'lom rasm Hayot. - m.: Retorika, 2001
2. Polokov V.A. Sog'lom turmush tarzi. Qo'llanma - Krasnodar, 1995-yil
3. Valeologiya: Sog'liqni saqlash, kasallik va tiklanish doktrinasi. - m .: "Astni nashr etish" MCHJ; "Astrel", 2001-yil
4. "Jismoniy madaniyat" Y.I. Esiev Rostov – "Feniks" ning 2003-yilida.
5. "Yurak va jismoniy mashqlar" n.m. Amosov, I.V. Muravov Moskva 1985-yil