

## KEKSA YOSHDAGI KISHILARNING YURAK VA QON TOMIRLARI FUNKSIYALARINING PEDAGOGIK PRAFIKTIKA JARAYONLARI

*Xusenov Nodir Nuriddinovich*

+99890 614 40 77

[nodirhusenov19890512@gmail.com](mailto:nodirhusenov19890512@gmail.com)

**Annotatsiya:** Keksa yoshdagi kishilarning yurak va qon tomirlari funksiyalarining pedagogik profilaktika jarayonlari tadqiq etilgan. Keksa yoshdagi kishilarorganizmining funksional o'zgarishlar indeksi (FO'I)ga ko'ra darajaviy baholash, tadqiqot ko'rsatkichlarining statistik tahlil usullarini qo'llash orqali pedagogik diagnostika natijalariga asoslangan vositalar tarkibi aniqlangan.

**Kalit so'zlar:** Pyedagogik diagnostika, adaptivlik, funksional o'zgarishlar indeksi (FO'I), puls chastotasi, sistolik qon bosimi, diastolik qon bosimi, statistik farq.

**Kirish.** Jahon tajribasidan ma'lumki, jamiyatning yoshi ulug' odamlarga bo'lgan e'tibori va g'amxo'rliqi uning insonparvarlik tamoyillari asosida ma'naviy va ma'rifiy jihatdan taraqqiy etganlik darajasini belgilaydi.

Bugungi kunda respublikamizda ijtimoiy sohani rivojlantirish va aholining hayot sifatini yanada oshirish, jumladan, keksalarni ijtimoiy himoya qilish va turmush darajasini yanada yaxshilashga alohida e'tibor qaratilgan. Ularning faoliyati, hayotiy ehtiyojlari, manfaatlari, qarashlari, maqsadlari, qadriyatlarini, yosh bilan bog'liq ijobiy o'zgarishlar mazmundorligiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganish va tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mahalliy sharoit hamda milliy mentalitetimizdan kelib chiqqan holda keksalarimiz salomatligi va sog'ligini tiklashga qaratilgan pedagogik diagnostika, jismoniy salomatlikning profilaktika vositalarini amalda qo'llash, tadqiq etish va ilmiy asoslangan tavsiyalarni keng aholi qatlamlari orasida ommalashtirish orqali erishish mumkin.

Xorijlik olim va olimalar tomonidan Xorkina N. A., Filippova A.V jismoniy tarbiyavositalarining keksa odamlar uchun ijobiy tomonlari tahlil qilingan [2].

Filippova Ye.V. , (2015, 67 bet) keksa odamlarning salomatlik holati va ijtimoiy munosabatlari o'rtasidagi aloqadorlik o'rganilgan. Qarishning asosiy gipotezalari tahlil qilinib, umr ko'rish davomiyligini belgilovchi omillar aniqlangan [3].

O'rganilgan manbaalar mazmunida - qarilik yosh davriga xos psixofiziologik o'zgarishlar, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish, salomatlikni saqlash va mustahkamlashdagi o'rni va ahamiyati, keksalik davrida jismoniy faollik rejimining asosiy prinsiplari, shuningdek, sog'liqni saqlash bilan bog'liq tadbirlarni tashkil qilishning mavjud ish tajribalari tahlil qilingan. Ammo adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, mamlakatimizda keksa yoshdagilar salomatligining pedagogik profilaktikasi, organizmning funksional o'zgarishlarini darajaviy baholash, pedagogik

vosita va mashg'ulot shakllari samaradorligini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar deyarli o'tkazilmagan.

**Tadqiqot maqsadi:** Keksa yoshdagilar yurak-qon tomir tizimining funkcionallik darajasini baholash, pedagogik diagnostika va profilaktika vositalari samaradorligini o'rganish.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Tadqiqot guruhi ishtirokchilarining funkcionallik o'zgarishlari indeksi (FO'I) o'lchovi bo'yicha organizmning adaptiv moslashuvchanlik xususiyatlarini o'rganish.

2. Adaptiv moslashuvchanlik xususiyatlariga ko'ra profilaktik jismoniy tarbiya vositalarini aniqlash.

Organizmning gomeostatik tizimi - yurak-qon tomir tizimining funkcionallik darajasini baholash uchun maxsus indeks - funkcionallik o'zgarishlar indeksi (FO'I) ishlab chiqilgan [2].

Yuqoridagi metodika qonaylanish tizimining adaptiv salohiyati (potensial) ni hisoblash usuli (R.M. Bayevskiy, 1987) "donozologik diagnostika" da qo'llanilib kelingan bo'lib, organizm tizimlarining me'yoriy va patologiyasi bilan chegaradosh funkcionallik holatlarni aniqlashga qaratilgan. U quyidagi formula yordamida ballarda hisoblanadi:

$$FO'I = 0,011 \cdot PCh + 0,014 \cdot SQB + 0,008 \cdot DQB + 0,014 \cdot Yo + 0,009 \cdot V - (0,009 \cdot B + 0,27).$$

Bu yerda: Yo - yoshi, yillari; V - tana vazni, kg; B - bo'yi, sm; SQB - sistolik qon bosimi, mm. simob ustuni; DQB - diastolik qon bosimi, mm simob ustuni; PCh – puls chastotasi 1 daqiqada.

Organizmning funkcionallik o'lchovlari asosida qon aylanish tizimining moslashuvchanligi baholanadi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

**Organizmning funkcionallik o'zgarishlari bo'yicha umumiy baholash me'zonlari**

No	FO'I me'yorlari	Qonaylanish tizimining moslashuvchanligini baholash mezonlari
1	2,1 va undan past	qoniqarlimoslashish
2	2,11 – 3,20	moslashuv mexanizmlarining zo'riqishi
3	3,21 – 4,30	qoniqarsizmoslashish
4	4.31 va undan yuqori	moslashuv mexanizmlarining buzilishi

**Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.** Buxoro shahar “Chorbaxossa” mahallasida istiqomad qiluvchi, tibbiyot xulosasiga ko‘ra surunkali kasalliklari kuzatilmagan 55 yoshdan 72 yoshgacha bo‘lgan yigirma (8 nafar ayol, 12 nafar erkak) keksa yoshdagi kishilardan tarkib topgan tajriba guruhi tanlab olinib 6 oylik muddatda kuzatuvda bo‘ldilar. Ularning yashash sharoiti, ovqatlanish va kun tartibi, oldin va hozirgi ish faoliyatlari o‘rganildi. Tajriba guruhidagi keksa yoshdagi kishilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash maqsadida organizmning tinch holatida, ularning yoshi, tana vazni, bo‘yi, SQB (sistolik qon bosimi), DQB (diastolik qon bosimi), PCh (puls chastotasi) ko‘rsatkichlari kunning birinchi yarmida qayd etildi.

2-jadval

**Tadqiqot ishtirokchilari organizmining funksional o‘zgarish indeksi ko‘rsatkichlari bo‘yicha statistik tahlil natijalari**

№	Funksional o‘lchovlari (o‘lchov birliklari)	Tajriba boshida n=20		Tajriba oxirida n=20		Farqi	%	t	p
		$\bar{X} \pm \Omega$	V%	$\bar{X} \pm \Omega$	V%				
1	Tinch holatda puls chastotasi (bir daqiqali, marta)	77,5±2,5	3,3	72,9±1,1	1,5	4,6	94,0	7,4	P<0.01
2	Yuqori sistolik bosim (simob ustuni ml.)	144,7±7,3	5,0	130,0±3,9	3,0	14,7	89,7	7,9	P<0.01
3	Quyi diastolik bosim (simob ustuni ml.)	100,7±10,1	10,0	86,0±5,5	6,4	14,8	85,4	5,7	P<0.01
4	Vazn (kg.)	86,0±11,5	13,4	77,2±8,2	10,7	8,8	89,7	2,7	P<0.05
5	Bo‘y (sm.)	172,9±8,5	4,9	172,9±8,5	4,9	0	100	0,0	P>0.1
6	Adaptiv salohiyat	3,5±0,1	3,9	3,1±0,1	3,2	0,4	88,5	11,5	P<0.01

indeksi (formula)									
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tajriba boshida (1) va oxirida (2) kyeksa yoshdagi kishilar organizmning individual ko'rsatkichlari bo'yicha statistik (o'racha arifmetika, o'rtacha kvadratik farqlanish, variatsiya koeffitsiyenti, adaptiv salohiyat indeksi) hisoblash ishlari amalga oshirildi:

Qayd etilgan ko'rsatkichlar asosida organizmning adaptiv salohiyatining chegaraviy holati va unga muvofiq moslashuvchanlik imkoniyati, ya'ni salomatlik zaxiralarining darajaviy xususiyatlari statistik tahlil qilindi va Styudent mezoni(t) bilan hisoblanganda  $P < 0.01$  yuqori darajaviy ahamiyatli statistik farq bilan organizmning funksional imkoniyatlari me'yor talablariga yaqinlashgani aniqlandi.

**Xulosa:** 55 yoshdan 72 yoshgacha bo'lgan yigirma nafar keksa yoshdagi kishilarning funksional imkoniyatlari: organizmning tinch holatida, tana vazni, bo'yi, SQB (sistolik qon bosimi), DQB (diastolik qon bosimi), PCh (puls chastotasi) tajriba boshi va oxiridagi ko'rsatkichlar o'rtasida ishonchli ( $P < 0.01$ ) farq aniqlandi. Tadqiqot davrida o'tkazilgan sog'lomlashtirish mashg'ulotlari samarasida keksa yoshdagilar organizmning adaptiv salohiyatining chegaraviy holati va unga muvofiq moslashuvchanlik imkoniyati, ya'ni salomatlik zaxiralarining darajaviy xususiyatlarining ijobiy o'sish farqi 83% tashkil etdi. Demak, yoshga xos sog'lomlashtiruvchi jismoniy faol mashqlar bilan shug'ullanish orqali keksa yoshdagilar organizmining jismoniy faollikka adaptiv moslashuvchanligini vajibiy funksional siljishlari tajribaviy asoslandi.

### Adabiyotlar ro'yxati

1. Salieva Z. T. Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining ma'naviy madaniyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish: Ped.f.d., diss. avtoreferat - Toshkent: 2017. – 66 b. (Murojaat qilingan sana 28.03.2021)

2. Filippova Ye.V. Soderjaniye ozdorovitelnykh zanyatiy s pojilymi lyudmi na osnove ispolzovaniya sredstv sportivnogo turizma: dissertasiya... kandidata pedagogicheskix nauk: 13.00.04 / Filippova Yelena Vladimirovna; [Mesto zaщity: Kubanskiy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kultury, sporta i turizma ([www.kgufkst.ru](http://www.kgufkst.ru))]. - Krasnodar, 2015. - 151 s. (Murojaat qilingan sana 28.03.2021) URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/soderzhanie-ozdorovitelnyh-zanjatij-s-pozhilymi-ljudmi-na-osnove-ispolzovaniya.html>

3. Xorkina N.A., Filippova A.V. FIZICHYESKAYA AKTIVNOST POJILYX LYUDEY KAK OB'YEKT UPRAVLYAYUIЦYEГО VOZDEYSTVIYA GOSUDARSTVA, 2015. (Murojaat qilingan sana 4.04.2021)

URL: <http://file:///C:/Users/User/AppData/Local/Microsoft/Windows/>

4. Djurayeva M. Z. K voprosu o zanyatiyax po fizicheskomu vospitaniyu shkolnis //Innovatika fizicheskoy kultury i sporta. Moskva. – 2019. – S. 70-71.
5. Djuraeva M. Z. Q. Sport va jismoniy tarbiya xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 6. – S. 695-700.
6. Djuraeva M. TURON JANGCHILARINING PAYXONALARGA PSIXOLOGIK TAYYOR JARAYONI XUSUSIYATLARI //SYeNTR NAUCHNYX PUBLIKASIY (buxdu. uz). – 2021. – T. 5. – №. 5.
7. Djurayeva M. TYPES OF INTERACTIVE METHODS IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES IN PRIMARY SCHOOLS //Jurnal inostrannyx yazykov i lingvistiki. – 2021. – T. 2. – №. 3.
8. Djurayeva M. THE EMOTIONAL TRAINING SYSTEM FOR STUDENTS OF PRESCHOOL EDUCATION FOR SPORTS GYMNASTICS SPORTS COMPETITIONS //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.
9. Djurayeva M. Xarakteristika emotsionalno-volevoy gotovnosti lichnosti k sportivnoy deyatel'nosti //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.
10. Sattorov A. E., Saidov G. K. IMPROVING THE TRAINING ELEMENTS IN PRIMARY TRAINING GROUPS OF SPORTS SCHOOLS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – S. 737-746.
11. Methods of Determining the Level of Physical Development of Vocational College StudentsS Golib, R Islombek, B Madad  
Web of Scholars: Multidimensional Research Journal 1 (6), 137-141
12. Tursunov O. A comparison of catalysts zeolite and calcined dolomite for gas production from pyrolysis of municipal solid waste (MSW) //Ecological Engineering. – 2014. – T. 69. – S. 237-243.
13. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – S. 299-305.
14. Gafurova M. METHODS AND CONDITIONS FOR EFFECTIVE MASTERING PRINCIPLES OF GYMNASTICS //SYeNTR NAUCHNYX PUBLIKASIY (buxdu. uz). – 2020. – T. 1. – №. 1.
15. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – S. 1085-1091.
16. Sobirova M.R. Sobirova N.R. PSIXOLOGIYA ZDOROVYA: PONYATIYA I TEORIYA. Psixologiya XXI stoletiya 173-175 Yaroslavl - Buxara – 2020

17. Sabirova N. malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati: malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.

18 Rasulovna S. N. Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – S. 196-206.

19.Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. JISMONIY TARBIYA–SOG ‘LOM JAMIYAT POYDEVORI: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o ‘qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich

20. Rasulovna S. N. Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – S. 196-206.

21. Sabirova N. R. i dr. Rol fizicheskogo vospitaniya v propagande zdorovogo obraza jizni v shkole i vospitanii zdorovogo pokoleniya //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 6. – S. 1162-1168.

22. Sabirova N. Basketbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan samarali usullar: Basketbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan samarali usullar //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.