

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ИНОЯТОВ АБДУЛЛО ШОДИЕВИЧ

**КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ
ЙЎНАЛИШДАГИ ИНДИВИДУАЛ ДАСТУРЛАРНИ ТУЗИШ
МЕТОДИКАСИ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ- 2019

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Table of contents of the abstract of the dissertation of the doctor of
philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

Иноятлов Абдулло Шодиевич

Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи йўналишдаги индивидуал
дастурларни тузиш методикаси.....5

Иноятлов Абдулло Шодиевич

Методика составления индивидуальных программ оздоровительной
направленности для людей пожилого возраста.....27

Inoyatov Abdullo Shodievich

Methodology of drawing up individual programs in the direction of improvement
of elderly people.....51

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....55

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

ИНОЯТОВ АБДУЛЛО ШОДИЕВИЧ

**КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ
ЙЎНАЛИШДАГИ ИНДИВИДУАЛ ДАСТУРЛАРНИ ТУЗИШ
МЕТОДИКАСИ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ- 2019

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2018.3.Phd/Ped 674-рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Бухоро давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uz-djti.uz ва “Ziyonet” ахборот-таълим порталида www.ziyonet.uz жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Усмонхўжаев Тальят Саидович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Керимов Фикрат Азизович
педагогика фанлари доктори, профессор

Шарипова Дилором Джуманиязовна
педагогика фанлари доктори, профессор

Етакчи ташкилот:

Фарғона давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги ДSc.27.06.2017. Ред.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил “___” соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.uz-djti.uz e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 1-қават, 114-хона).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот–ресурс марказида танишиш мумкин (210270 рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй.

Диссертация автореферати 2019 йил “___” _____ кунни тарқатилган.
(2019 йил “___” _____ рақамли реестр баённомаси)

Р.Д.Халмухамедов
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д.

Б.Б.Мусаев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш
қошидаги илмий семинар раиси
ўринбосари, п.ф.н., доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳон тажрибасидан маълумки, жамиятнинг ёши улуғ одамларга бўлган эътибори ва ғамхўрлиги унинг инсонпарварлик тамойиллари асосида маънавий ва маърифий жиҳатдан тараққий этганлик даражасини белгилайди. Шу нуқтаи назардан кексаларга ғамхўрлик қилиш, уларга меҳр-оқибат, ҳурмат-эҳтиром кўрсатиш ҳар қандай жамият ҳаётининг ажралмас қисмига айланиши лозим. БМТ томонидан глобаллашув шароитида кексалар саломатлигини муҳофаза қилиш ва уларнинг ижтимоий ҳаётда тўлақонли иштирокини таъминлаш борасида олиб борилаётган ишлар диққатга сазовордир.

Дунёнинг ривожланган давлатларида инсонларнинг ҳаётини узайтириш бўйича кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Хусусан, АҚШнинг Миллий геронтология марказида кексалар саломатлигини сақлаш, ижтимоий ҳимоялаш мақсадида уларни қўллаб-қувватлаш, қариликни фаоллик билан ўтказишга қаратилган илмий тадқиқот ишлари амалга оширилган. Кексаларнинг турмуш тарзини такомиллаштириш, уларнинг саломатлигини сақлашда ахборот тизимидан тўлиқ фойдаланишнинг ўзига хос хусусиятлари ўрганилиб, қариш физиологияси ва патологияси, қаришнинг индивидуал кўринишлари ва ижтимоий ҳимоясига оид махсус тадқиқотлар амалга оширилмоқда.

Бугунги кунда республикамизда ижтимоий соҳани ривожлантириш ва аҳолининг ҳаёт сифатини янада ошириш, жумладан, кексаларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва турмуш даражасини янада яхшилашга алоҳида эътибор қаратилган. Уларнинг фаолияти, ҳаётий эҳтиёжлари, манфаатлари, қарашлари, мақсадлари, қадриятлари, ёш билан боғлиқ ўзгаришларнинг ҳаётига қандай таъсир кўрсатишини ўрганиш ва таҳлил қилиш муҳим илмий-амалий аҳамият касб этади. Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан қабул қилинган қарор ва фармонларда Ўзбекистонни янгилаш ва ривожлантиришнинг маънавий-ахлоқий негизларини мустаҳкамлашда фахрийларнинг мамлакатнинг ижтимоий-сиёсий ҳаётида фаол иштирок этиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш устувор вазифа сифатида белгиланган¹. Жамиятни янгилаш шароитида кексаларнинг турмуш тарзи, уларнинг фаолияти, ҳаётий эҳтиёжлари, манфаатлари, қарашлари, мақсадлари, қадриятлари, шунингдек, асосий фаолият мезонини ташкил этадиган саломатлигини муҳофаза қилишни ҳаётнинг ўзи тақозо этмоқда. Бунга эса маҳаллий шароит ҳамда миллий менталитетимиздан келиб чиққан ҳолда кексаларимиз саломатлиги ва соғлигини тиклашга қаратилган махсус жисмоний машғулотлар ва машқлар тизимини яратиш орқали эришиш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 18 февралдаги 2302-сон қарори билан тасдиқланган «Кексаларни эъзозлаш йили» Давлат

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПК-3907 сонли қарори.// <http://lex.uz/pdfs/3864155>

дастури, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2015 йил 10 августдаги «Кексалар ва ногиронларни қўллаб-қувватлаш ва манзилли ижтимоий ҳимоя қилиш бўйича чора-тадбирларни янада кучайтириш тўғрисида»ги 237-сон, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 28 декабрдаги ПҚ-2705-сон қарори “Кексалар ва ногиронларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш тизимини янада такомиллаштиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнь ПҚ-3031-сон қарори “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”даги ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг Республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Республика фан ва технологиялари ривожланишининг I.“Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётини шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Кексаларни кадрлаш, саломатлигини сақлаш ҳамда инсон ҳаётининг мазмун-моҳиятига доир масалаларнинг методологик асоси қадим замонлардан мутафаккир олимларни қизиқтириб келган. Маънавий меросимиз «Авесто»да ҳам кексаларни кадрлаш, уларга ҳурмат-эҳтиром кўрсатиш инсон ҳаётининг мазмун - моҳиятини белгилайдиган муҳим мезон эканлиги таъкидланган.

Бу мавзуга бағишланган асарлар сифатида Марк Тулий Цицероннинг (эрамизгача 106-43 й.й.) «Катта Катон кексалик ҳақида» ва Абу Али ибн Синонинг (980-1037 й.й.) «Тиб қонунлари» асарини айтиш мумкин. Ушбу тадқиқот қариллик муаммоларига бағишланган махсус ва илк монографик изланиш саналади. Кексалик масаласига Абу Наср Форобий, Ризоуддин ибн Фахриддин ва бошқа Шарқ алломалари ҳам алоҳида эътибор қаратган. Жумладан, Кайковус «Қобуснома» асарида куйидагиларни ёзади: «Ҳар киши ота-она (асли)нинг яхшилигини билмаса, бировнинг яхшилигига баҳо беролмайди. Ўз фарзандинг сени ҳурмат қилишини истасанг, сен ҳам ота-онангни ҳурмат қил, чунки сен ота-онанг ҳақида нима иш қилсанг, фарзандларинг ҳам сенга шундай иш қилади».

Ризоуддин ибн Фахриддин «Илми ахлоқ» китобида: «Нақадар бахт ва мартабаларга эришган бўлсангиз-да, ота-оналарингизни ҳеч вақт унутмангиз! Уларга итоатли бўлиб, ҳурмат қилингиз! Насихатларини тинглаб, ризоликларини олингиз!», дея уқтирган. XX аср бошларида яшаб ўтган М.Бехбудий, А.Фитрат каби маърифатпарварларнинг асарларида жамият тараққиётида кексаларнинг ўрни, уларни кадрлаш, уларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш мезонлари ҳақида фикрлар билдирилган. М.Абдуллаева, Н.Алиқориев, А.Бегматов, М.Бекмуродов, М.Ганиева, Н.Жўраев, Т.Маҳмудов, А.Умаров, Қ.Назаров, О.Файзуллаев, А.Холбеков,

Х.Шайхова каби олимларнинг ишларида кексаларни химоялаш тизими, кексаларни қадрлаш, маънавий мерос ва инсон ҳаётининг маъноси масалалари фалсафий-социологик жиҳатдан таҳлил қилинган.

Хорижлик олимлар А.Адлер, Э.Гидденс, А.Маслоу, Э.Фромм, Э.Эриксонларнинг илмий ишларида кексаликнинг умумий жиҳатлари ўрганилган. Шунингдек, П.Адлер, М.Гуд, В.Робертслар Шарқ соғломлаштирувчи дастурларининг инсон саломатлигига таъсири масалаларини ўрганганлар. Адаптив жисмоний маданият масалалари россиялик олимлар С.П. Евсеев, А.С. Солодкова, Л.В. Шапкова, Ю.Ф. Курамшин, В.М.Астапов, В.Ф. Балашова, О.А. Барабаш, Г.В Герасимов, Ю.Э.Гудков, С.Ф. Курдибайло, О.Н. Лебединская, В.Г. Суслев, Б.Ю. Шапиро томонидан ўрганилган². Т.Ф.Абрамова, С.И.Изаак, П.В. Квашук, Д.Н.Гаврилов, А.Г.Комков, А.В.Малинин, В.А.Рогозкинлар кекса ёшдаги кишилар организмнинг жисмоний ҳолатини баҳолаш, кекса ёшдаги кишилар ҳаракат режимининг педагогик ва ташкилий асосларини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлар олиб борган бўлса-да, кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи дастурлар тузиш масалалари махсус тадқиқот объекти сифатида ўрганилмаган.

Мамлакатимизда олиб борилган тадқиқотларда кексаларни қадрлаш, эъзозлаш, уларнинг бой ҳаётий ва касбий тажрибасидан фойдаланиш, мазмунли умр кечиришлари учун шароитлар яратиш бўйича қилинаётган ишлар, уларга давлатимиз томонидан кўрсатилаётган юксак эътибор

² Adler P., Good M., Roberts B. The effects of tai chi on older adults with chronic arthritis pain // Journal of Nursing Scholarship.-2000. №32(4)-377 p.; Форобий. Фозил одамлар шаҳри. – Тошкент: А.Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1993. – Б.186; Ризоуддин ибн Фахриддин. Илми ахлоқ. – Тошкент: Чўлпон, 1993. – Б.60.; Кайковус. Қобуснома. – Тошкент: А.Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1992. – Б.176; Ризоуддин ибн Фахриддин. Илми ахлоқ. – Тошкент: Чўлпон, 1993. – Б.60; Абдуллаева М. Ўзбекистонда қарияларни ижтимоий химоялаш // «Кекса авлод манфаатлари давлат химоясида» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2002. – Б. 38-42.; Алиқориев Н. Ўзбекистонда социологик тадқиқотлар ва илмий мактаблар // Республика илмий-амалий анжуман материаллари. 1-китоб. – Тошкент, 2010. – Б.10.; Бегматов А. Маънавият фалсафаси ёхуд И.А.Каримов асарларида янги фалсафий тизимнинг яратилиши. – Тошкент: Шарқ, 2000. – Б. 92.; Бекмуродов М. Ўзбек менталитети. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2004. – Б. 36.; Ганиева М. Совершенствование системы подготовки специалистов по социальной работе в вузах Узбекистана: проблемы и новые возможности // Материалы Международного Форума «Духовно-нравственные основы общества в системе социальной поддержки детства и семьи». – Ташкент: РЦСАД, 2012. – С. 238-241; Ганиева М.Х., Карамян М.Х. Профессионально-этические аспекты социальной работы с пожилыми людьми // Общественное мнение. Права человека. – Ташкент, 2014. – №4. – С.110-116.; Жўраев Н. Ўзбекистон давлатининг ижтимоий химоя концепцияси // «Кекса авлод манфаатлари давлат химоясида» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2002. – Б. 3-8.; Маҳмудов Т. Мустақиллик ва маънавият. – Тошкент: Шарқ, 2001. – Б. 90.; Умаров А. Республика ахборот-кутубхона соҳаси: янгича талаблар // Халқаро конференция материаллари. – Тошкент, 2010. – Б.9.; Назаров Қ. Қадриятлар фалсафаси. (Аксиология). – Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти, 2004. – Б.196.; Файзуллаев О. Қарияларни қадрлаш ғоясининг фалсафий таҳлили // «Кекса авлод манфаатлари давлат химоясида» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2002. – Б. 36.; Холбеков А. Маънавий қадриятларни тиклаш, мустақиллик мафқурасини яратишда миллий кутубхоналарнинг ўрни ва аҳамияти // Республика илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2015. – Б. 363.; Шайхова Х. Маънавият – камолот кўзгуси. – Тошкент: Ғ.Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2009. – Б.149. Адлер А. Понять природу человека. – М. и СПб., 1997. – С.47.; Гидденс Э. Социология.–Тошкент: Шарқ, 2002. – С. 725.; Маслоу А. Самоактуализация. В.кн. Психология личности. Тексты. – М.: МГУ, 1992. – С.62.; Фромм Э. Здоровое общество. Психоанализ и культура. – М., 1995. – С.34.; Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Владос, 1996. –С.326. Adler P., Good M., Roberts B. The effects of tai chi on older adults with chronic arthritis pain // Journal of Nursing Scholarship.-2000. №32(4)-377 p.

масаласи социологик жиҳатдан таҳлил этилган. Кексаларни ижтимоий ҳимоялаш йўналишида тадқиқотларни амалга ошириш долзарб, илмий-амалий аҳамиятга эга ҳисобланади.

Диссертация мавзусининг олий таълим муассасаларининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти “Кексалар саломатлигини муҳофаза қилишнинг ижтимоий асослари” мавзусидаги фундаментал лойиҳалар доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар ва ундан амалиётда фойдаланиш бўйича илмий-услубий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

кекса ёшдаги кишилар организмнинг психофизиологик ва функционал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг соғломлаштирувчи машғулотларини ташкил этиш жараёни мазмунини таҳлил қилиш;

кекса ёшдаги кишилар учун индивидуал соғломлаштирувчи машқлар тизимини ишлаб чиқиш ва уларни ташкил қилиш шакл, метод ва воситаларини аниқлаш;

кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурларни қўллаш имкониятларини кўрсатиш ва ундан фойдаланишга бўлган мотивацияни ривожлантириш;

кекса ёшдаги кишилар учун индивидуал соғломлаштирувчи дастурларни тузиш ва уни қўллаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастур тузиш жараёни ҳисобланади.

Тадқиқотнинг предмети кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастур тузиш жараёнининг илмий-методик асослари, мазмуни, воситалари, усуллари ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Мақсадга эришиш ва қўйилган вазифаларни ҳал қилишда қуйидаги методлар мажмуидан фойдаланилди: мавзуга оид педагогик адабиётларни ўрганиш ва таҳлил этиш, кузатиш, анкета, суҳбат, интервью, қиёсий таҳлил, тажриба тестлаш, математик-статистик таҳлил.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

кекса ёшдаги кишилар организмнинг психофизиологик хусусиятларини барқарорлаштириш ҳамда узоқ умр кўриш имкониятини ошириш, саломатлигини сақлаш ва муҳофаза қилишнинг ўзига хос хусусиятларининг концептуал, мазмуний ва ташкилий компонентлари ишлаб чиқилган;

кекса ёшдаги кишилар учун индивидуал соғломлаштирувчи машқлар тизими, уларни ташкил этишнинг шакл (индивидуал, кичик гуруҳларда), метод (умумпедагогик ва махсус) ва воситалари (жисмоний машқлар ва гигиеник омиллар) аниқланган;

кекса ёшдаги кишилар учун тадқиқот доирасида тайёрланган муаллифлик соғломлаштирувчи индивидуал дастуридан фойдаланиш имкониятлари кўрсатилиб, кексаларнинг ушбу дастурлардан фойдаланишга бўлган мотивацияси ривожлантирилган;

кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи дастурларни қиёсий ўрганган ҳолда муаллифлик соғломлаштирувчи индивидуал махсус дастури ишлаб чиқилиб, амалиётга татбиқ қилинган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат.

Тадқиқот натижасида жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фани кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш методикасига оид илмий-педагогик қарашлар, назарий ёндашувларга эга бўлди.

Шунингдек, кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш жараёнининг мазмуни, ўзига хос хусусиятлари, уни ташкил этиш йўллари, шакл ва методлари, мазкур жараёни ташкил этишга оид илмий-методик тавсиялар билан бойитилди.

Натижада олий педагогик таълим муассасаларининг жисмоний маданиятга оид туркум дарсликлар, маъруза матнлари янги ўқув материаллари, соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузишга доир топшириқлар тизими билан бойитилди.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги илмий-назарий маълумотларнинг аниқлиги; мавжуд амалиёт ва тажриба таҳлили; тадқиқотнинг мантиқий асосланган дастури ишлаб чиқилганлиги; қўйилган мақсадга эришиш учун тадқиқот вазифаларининг аниқ қўйилганлиги, тадқиқот муаммосига тизимли ва изчил ёндашув, лойиҳалашнинг мантиқийлиги, тажриба-синов натижалари ва уларнинг тадқиқотларга қўйиладиган замонавий талабларга мослиги, МДХнинг етакчи таълим муассасаларида стажировка ўташ ҳамда соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш ва улардан фойдаланиш жараёнини бевосита кузатиш ва ўрганиш орқали таъминланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундаки, олинган натижалар кексалар саломатлигини муҳофаза қилишга йўналтирилган методикаларни такомиллаштиришнинг илмий ва технологик асосларини назарий жиҳатдан бойитишда қўлланилиши мумкин.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти турли бакалавр таълим йўналишлари ва магистратура мутахассисликлари бўйича кадрлар тайёрлашга доир олий таълимнинг Давлат таълим стандартларига киритилиши; жисмоний маданият фанларидан туркум дарслик ва ўқув қўлланмаларининг янги авлодини яратиш; олий таълим ҳамда умумий ўрта таълим муассасалари, шунингдек, қайта тайёрлаш ва малака ошириш курсларида “Кексалар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш методикаси” махсус курсларни ташкил этиш ва амалиётда қўллаш мумкинлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Олинган илмий натижалар қуйидаги ишлар орқали татбиқ қилинган:

кекса ёшдаги кишилар организмнинг психофизиологик хусусиятлари ҳамда саломатлигини муҳофаза қилишнинг ўзига хос хусусиятларини

ўрганиш асосида ишлаб чиқилган индивидуал “Кекса ёшдаги кишиларни соғломлаштириш” дастури Бухоро вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси “Соғломлаштириш даволаш комплекслари”да татбиқ этилди (Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 27.06.2019 йил 8 н-3/218-сон маълумотномаси). Натижада респондентларнинг жисмоний ишчанлик фаолияти $2,0 \pm 0,1$ дан $2,4 \pm 0,1$ кг/дақ ($p < 0,05$) ўсиб, юрак-қон томир ҳамда нафас олиш тизимлари ҳолати яхшилانган;

соғломлаштирувчи машғулотларда кекса ёшдаги кишилар учун индивидуал машқлар тизими ва уларни ташкил этишнинг янги шакл, метод, усуллари “Жуйзар соғломлаштириш маскани”да қўлланилди (Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 27.06.2019 йил 8 н-3/218-сон маълумотномаси). Натижада кексаларнинг артериал қон босимининг мўътадиллашуви, психофизиологик ҳолатининг яхшиланиши, жисмоний ва ҳаракат фаоллигининг ошишига эришилди;

кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи дастурларни қиёсий ўрганган ҳолда муаллифлик соғломлаштирувчи индивидуал дастур асосида яратилган методика тавсия этилди (Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 27.06.2019 йил 8 н-3/218-сон маълумотномаси). Натижада Бухоро давлат университети жисмоний маданият йўналиши талабалари учун “Кексалар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш методикаси” танлов ўқув фанининг намунавий дастури, ишчи ўқув режаси ишлаб чиқилиб, танлов фан сифатида амалиётга татбиқ этилди;

кекса ёшдаги кишилар учун тадқиқот доирасида тайёрланган муаллифлик соғломлаштирувчи индивидуал дастуридан фойдаланиш имкониятлари “Жуйзар соғломлаштириш маскани”да такомиллаштирилган (Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 27.06.2019 йил 8 н-3/218-сон маълумотномаси). Натижада биз томонимиздан ишлаб чиқилган индивидуал дастурлар татбиқ этилган муассасалардаги 150 нафар кекса ёшдаги кишиларнинг умумий саломатлик даражаси 6-8% га яхшиланди.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот ишининг асосий натижа ва илмий хулосалари 4 та халқаро ва 20 та республика илмий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларнинг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 31 та илмий-услубий ишлар, жумладан 1 та монография, 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 5 та мақола [4 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда] чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация кириш, 4 боб, 126 саҳифа матн, 9 та жадвал, 8 та расм, хулоса ва тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсад, вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, тадқиқотнинг амалий натижалари, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг жорий қилиниши, тадқиқот натижаларининг апробацияси, эълон қилинганлиги ва диссертациянинг тузилиши ва ҳажми бўйича маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи машғулотларни ташкил этишнинг назарий-методик асослари”** деб номланган биринчи бобида кекса ёшдаги кишиларнинг саломатлиги ва психофизиологик хусусиятлари масалалари ёритилган бўлиб, инсон саломатлиги ва унинг ҳаёти давомийлиги, организмнинг қариш жараёнлари, инсоннинг тез қаришига олиб келувчи турли патологик жараёнлар мутахассис-олимларнинг фикр-мулоҳазалари ва хулосалари асосида очиб берилган. Шунингдек, ҳозирги даврда соғлиқни сақлаш тизимида энг долзарб муаммолардан бири одамнинг қариш жараёнини ўрганадиган фан сифатида геронтологиянинг вазифалари ёритилган.

Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи машғулотларни ташкил этиш жараёни мазмуни ўрганилган ҳолда машғулотларни ташкил этиш методикаси бўйича жаҳон тажрибасидаги илғор усуллар ва улардан фойдаланиш жараёни ҳақида сўз юритилган. Кекса ёшдаги кишилар учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш мақсадида илмий-методик кўрсатмаларни ишлаб чиқиш принциплари кўрсатилган.

Диссертациянинг **“Тадқиқот услублари ва ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот ва педагогик тажрибани ташкил этиш масалалари илмий ва илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик кузатувлар, педагогик назорат синовлари, педагогик назорат машқи (тест)лари, педагогик тажриба, педагогик тажриба-синов ва математик-статистик таҳлил услублари, тадқиқотни ташкил этиш бўйича фикр-мулоҳаза ва хулосалар асосида очиб берилган.

Тадқиқот иши 2016 йилдан 2019 йилгача бўлган даврда ўтказилган ва бир нечта босқичдан ташкил топган.

2016-2017 йилларни ўз ичига олган биринчи босқичда илгари шу мавзуда чоп этилган ишлар батафсил назарий таҳлил қилинган, адабиётлар ўрганилган, тадқиқот аппарати шакллантирилган. Биринчи босқич натижалари иккинчи босқични ўтказишга асос бўлиб хизмат қилади.

2017-2018 йилларни ўз ичига олган иккинчи босқичнинг вазифаси талаб этиладиган тажриба объектларини; тажриба ўтказишда талаб

этиладиган давомийликни аниқлаш; тажриба объектининг бошланғич ҳолатини ўрганиш учун аниқ услубиятларни танлаш; услубиятнинг самарадорлигини текшириш; тажриба объектларида педагогик таъсир остида киритилган ўзгаришларни билиш мумкин бўлган белгиларни аниқлашдан иборат.

2018-2019 йилларда ўтказилган педагогик тажрибанинг учинчи босқичи энг асосий босқич ҳисобланади, яъни ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигини тажрибаларда текшириш, тадқиқот натижалари таҳлили ва математик ишланмалардан иборат.

Диссертациянинг **“Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузишнинг амалий асослари”** деб номланган учинчи бобда кекса ёшдаги кишилар учун индивидуал соғломлаштирувчи машқлар тизими ва уларни амалга ошириш ва ташкил этиш методикаси, кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш методикасининг мазмуни ёритилган. Тадқиқотимиз мақсадидан келиб чиқиб, кекса ёшдаги кишилар учун уларнинг функционал имкониятлари, ҳаракат фаоллиги ҳамда турли касалликларни ҳисобга олган ҳолда индивидуал дастурлар асосида соғломлаштирувчи машқлар тизимини ишлаб чиқдик.

Тадқиқотда Бухоро шаҳридаги “Адаптив жисмоний маданият маркази”да шуғулланувчи 60 дан 70 ёшгача бўлган ($n=21$) эркаклар ҳамда 65 дан 73 ёшгача бўлган ($n=24$) аёллар иштирок этишди. Мақсадни самарали амалга ошириш йўлида тадқиқотни ўтказишнинг қуйидаги кетма-кетлигига риоя қилинди.

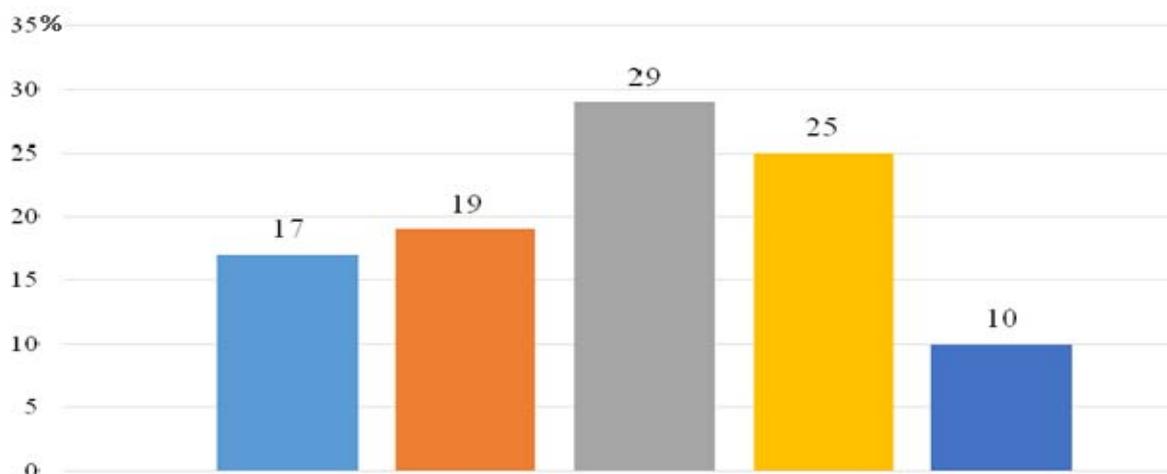
Биринчи босқичда соғломлаштирувчи гуруҳларда шуғулланувчи кекса ёшдаги кишиларнинг гавда тузилишининг ўзига хослиги, соғлиги ҳамда турли касалликлар таҳлили асосида жисмоний тайёргарлиги даражаси аниқланди.

Иккинчи босқичда жисмоний машқлар билан шуғулланувчи кекса ёшдаги кишилар организмнинг функционал ҳолатини профилактика қилиш ҳамда коррекциялашга йўналтирилган махсус жисмоний машқларни танлаш ва апробация ишлари амалга оширилди.

Учинчи босқичда шуғулланувчилар организми функционал ҳолати ҳамда мавжуд касалликларнинг ўзига хослигини инобатга олган ҳолда машғулотларни ўтказиш индивидуал дастурлаш схемалари ишлаб чиқилди.

Кекса ёшдаги кишиларни соғломлаштиришга йўналтирилган дастурларни амалга оширишнинг турли самарали услубларини жорий этиш янада чуқур ва мураккаб тадқиқот, шунингдек, концепциялар, назариялар ва сифат баҳосининг диагностик процедурасини талаб этади.

Кекса ёшдаги кишиларнинг соғломлаштирувчи машқлар асосида саломатлигини тиклаш ва таъминлашга бўлган муносабатини ўрганиш мақсадида биз томонимиздан анкета саволлари тузилиб, сўровнома ўтказилди. Мазкур сўровномада 150 дан ортиқ 60 ёшдан 72 ёшгача бўлган кекса ёшдаги кишилар иштирок этди.



Изоҳ: **1-расм. Кекса ёшдаги кишилар саломатлигининг тажриба бошидаги баҳолаш кўрсаткичи (фоиз)**

■ соғлигим аъло ■ соғ ҳам касал ҳам эмас ■ соғлигим ўрта даражада
 ■ ўртачадан паст ■ соғлигим ёмон

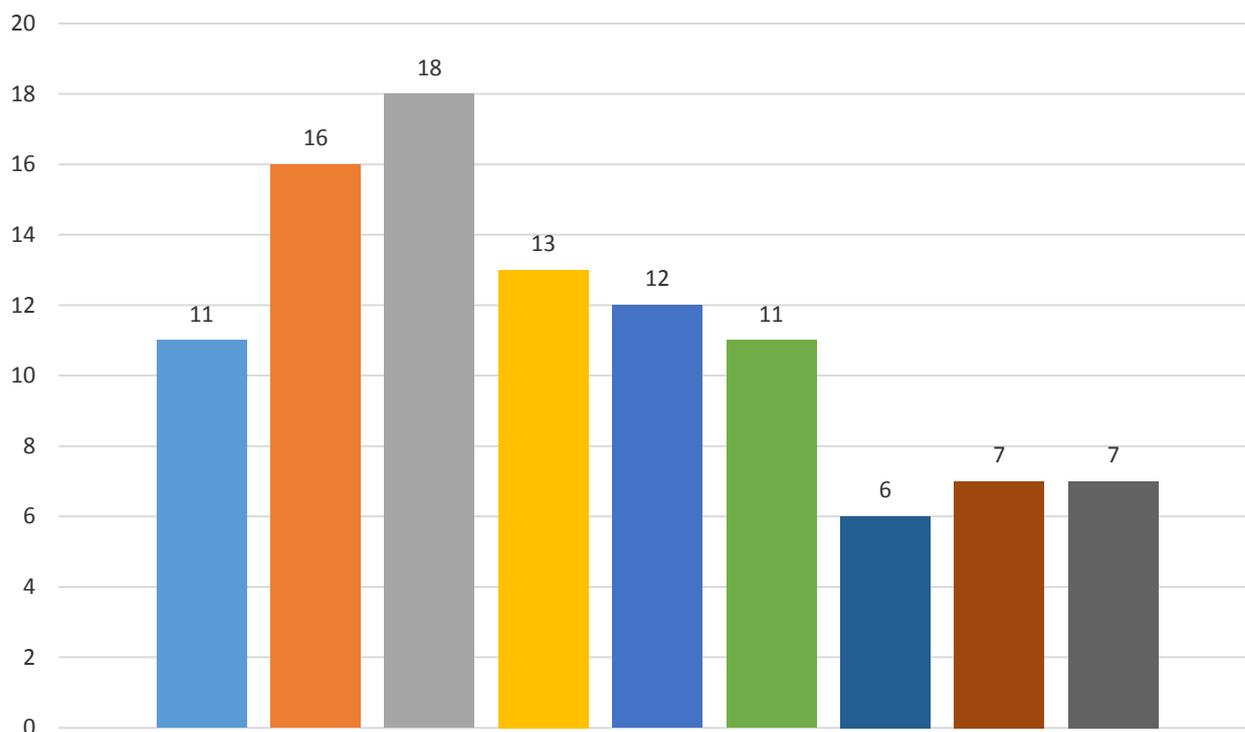
Ўтказилган анкета сўровномаси натижаларига кўра, “Ҳозирги вақтдаги соғлигингиз ҳолатини баҳоланг” деган саволга 17% респондентлар “Соғлигим аъло”, 19% респондентлар “Соғ ҳам, касал ҳам эмасман”, 29% респондентлар “Соғлигим ўртача даражада”, 25% респондентлар “Соғлигим ўртачадан паст” ва 10% респондентлар “Соғлигим ёмон” деб жавоб беришган (1-расмга қаранг). Шунингдек, респондентларга “Сизда ҳозирги вақтда мавжуд касалликларни белгиланг” – деган саволимизга куйидагича натижаларни олдик.

1-жадвал

Касалликлар рўйхати

Касалликлар рўйхати	Умумий фоиз ҳисобида %
ЮҚТ тизими (ишемия, стенокардия)	11
Нафас олиш органлари касалликлари (бронхит, пневмония, астма ва б.)	16
Овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари (гастрит, колит, ошқозон яраси ва б.)	18
Диабет	13
Кўриш қобилияти бузилиши (миопия, астигматизм)	12
Таянч-ҳаракат тизими, умуртқа поғонаси касалликлари (артрит, артроз, остеохондроз)	11
Аллергия	6
Невроз, асабийлашиш	7
Бошқа касалликлар	7

Анкета сўровномаси натижаларидан маълум бўлдики, кексаларда учрайдиган касалликларнинг аксарият қисми уларнинг ҳаракат фаолиятининг сустлиги билан боғлиқ экан.



Изоҳ: **2-расм. Кекса ёшдаги кишиларда учрайдиган касалликлар (фоиз)**

- ЮҚТ тизими
- Нафас олиш органлари касалликлари
- Овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари
- Диабет
- Кўриш қобилияти бузилиши
- Таянч-ҳаракат тизими, умуртқа поғонаси касалликлари
- Аллергия
- Невроз, асабийлашиш
- Бошқа касалликлар

Шу нуқтаи назардан келиб чиқиб, соғломлаштирувчи машғулотлар куйидаги схема асосида ташкил этилди:

Машғулотлар анъанавий тарзда мушаклар, бўғимлар ҳамда пайларни чўзилтиришга хизмат қиладиган, танани қиздирувчи паст шиддатли машқларни ўзида мужассамлаштирган чигалёзди машқлар билан бошланиб, организм янада шиддатли иш фаолиятига тайёрланди. Бу қисмнинг давомийлиги - 10 дақиқа

Машғулотларнинг асосий қисми 20 дақиқадан иборат 3 та босқич-блоклардан иборат бўлиб, биринчи блокда организмнинг асосий функционал тизимлари (юрак-қон томир, нафас олиш, асаб-мушкул) ривожлантирилади. Бу тизимларга аэроб муҳитда ЮҚС максимум 65-85% ташкил этган ҳолдаги, даврий характерга эга бўлган машқлар ижобий таъсир кўрсатади.

Бунда шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси ҳамда функционал имкониятлари ҳам ҳисобга олинди.

Дастуримизда кексалар билан 3 та гуруҳда машғулотларни ўтказиш мўлжалланди.

Биринчи гуруҳда функционал имкониятлари паст, эндигина соғломлаштирувчи машғулотлар билан шуғулланишни бошлаган кексалар

фаолият кўрсатиб, нисбатан осон машқлар паст тезликда ўтказилди.

Иккинчи гуруҳда маълум тайёргарликка эга кексалар машқларни тўлиқ ҳамда бир маромда бажардилар.

Учинчи гуруҳдаги шуғулланувчилар кўл ҳамда оёқлар учун 0,25 ҳамда 1,25 кгдан иборат манжетларни таққан ҳолда махсус чўзилтириш машқларини бажардилар.

Учала гуруҳда ҳам бир хил машқлар бир хил маромда, мусиқа жўрлигида бажарилиб, яхши натижаларга эришган функционал ҳолати ўзгарган кексалар, ўз навбатида, юқорироқ гуруҳларга машқ бажаришга ўтказилди.

Умумий профилактика блогидаги машқлар, биринчи навбатда, умуртқа поғонаси ҳамда бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширишга йўналтирилган бўлиб, шунингдек, йўналтирилган массаж орқали қон босимини нормаллаштириш, эшитиш ва кўришни яхшилаш ҳамда иммунитетни кўтаришга хизмат қилди.

Бу қисмда жисмоний юклама даражаси анча паст бўлиб, ЮҚС 120 (марта/дақиқа)дан ошмаслиги керак. Машқлар мусиқа жўрлигида паст суръатда амалга оширилди.

Гуруҳ индивидуал машқлар блокида 5-6 кишидан иборат кичик гуруҳга бўлиниб, ҳар қайси гуруҳда мавжуд касалликлар ҳамда гавда тузилиши коррекциясига мўлжалланган махсус машқлар тизими бажарилди.

Остеохондрозга чалинган ва унга мойилликнинг олдини олиш мақсадида умуртқа поғонасининг бўйин, кўкрак ҳамда бел қисми учун 3 та комплекс машқлари, шунингдек, йўналтирилган массаж қўлланилди.

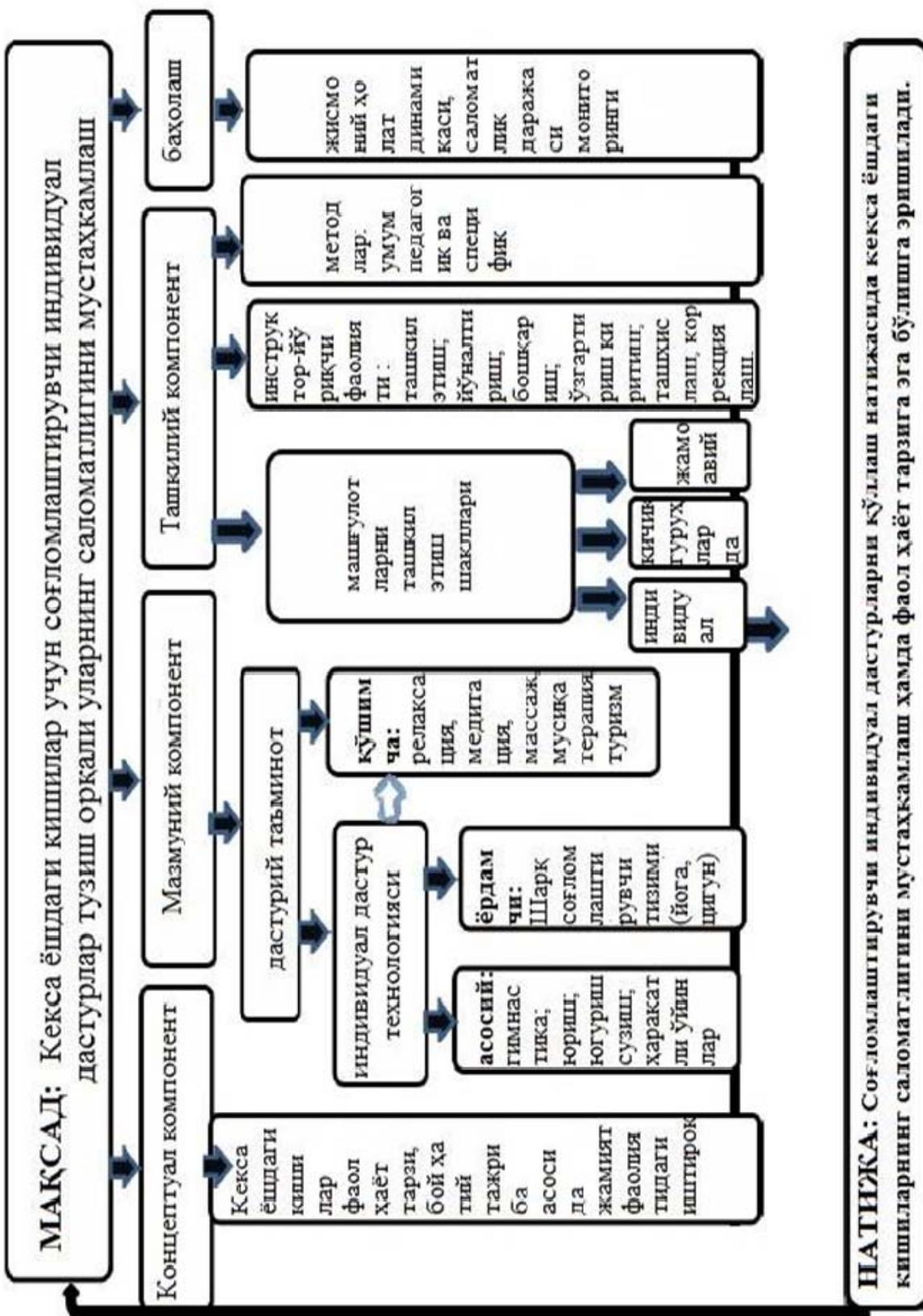
Нафас олиш тизими учун А.Н.Стрельникова таклиф этган машқлар, йога ҳамда ўзини-ўзи массаж қилиш машқларидан фойдаланилди.

Машғулотларнинг яқунловчи қисми мусиқа терапияси орқали релаксация, яъни бўшашиш, эркинликка берилиш ҳамда стимуловчи, яъни тетиклаштирувчи массаждан иборат бўлди.

Кекса ёшдаги кишиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда соғломлаштириш машғулотларида уларнинг хавфсизлиги жисмоний юкламларнинг шиддати ҳамда даражаси, шунингдек, шикастланишининг олдини олишни ҳисобга олиш керак бўлади.

Мунтазам жисмоний машқлар модда алмашинувининг тезлашиши ҳамда аэроб оксидланиш жараёнларининг фаоллигини оширишга хизмат қилиб, асаб ҳамда гуморал регуляцияни мувозанатда сақлашга таъсир кўрсатди.

Шунингдек, қон алмашилиш ҳамда нафас олиш тизими фаолияти яхшиланиб, организм функционал имкониятлари даражаси юқори бўлишига эришилди. Методикамиз мазмунидан келиб чиқиб, кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш методикаси модели ишлаб чиқилди.



1-схема. Соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш методикаси модели

Диссертациянинг “Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш методикасидан фойдаланиш самарадорлиги” деб номланган тўртинчи бобида соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш методикасига доир ташкил этилган тажриба-синов ишларининг самарадорлиги текширувдан ўтказилди.

Методикамизнинг юқори самарадорлиги, биринчи навбатда, кекса ёшдаги кишилар саломатлигининг сезиларли даражада тикланиши, улар жисмоний ҳолати даражасининг 3,9 дан 5,1 баллгача ўсиши ($p < 0,05$) билан асосланди. Шунингдек, машғулотларни ўтказиш даврида кекса ёшдаги кишиларнинг (умумий ҳолда ҳисоблаганда) касал бўлган кунлари эксперимент тажрибамиздан олдинги ҳолат билан солиштирганда 109 кундан 49 кунгача камайганини кўришимиз мумкин.

3-жадвал

Кекса ёшдаги кишилар жисмоний ҳолатининг махсус дастур ва методика асосида ўтказилган тажриба олди ва якуний натижалари

Т/р	Кўрсаткичлар	Жинси	Машғулотлар бошида $x \pm \sigma$	Машғулотлар цикли якунида $x \pm \sigma$
1	ЎТС (л)	э	$2,3 \pm 0,1$	$2,4 \pm 0,1$
		а	$2,5 \pm 0,1$	$2,7 \pm 0,1$
2	Тинч ҳолатдаги юрак қисқариш суръати (мар/дақ)	э	$72,6 \pm 2,3$	$64,1 \pm 2,1$
		а	$70,5 \pm 2,2$	$63,1 \pm 2,1$
3	САБ (мм.сим.уст)	э	$133,1 \pm 2,4$	$125,1 \pm 2,3$
		а	$135,4 \pm 2,4$	$131,3 \pm 2,4$
4	ДАБ (мм.сим.уст)	э	$91,2 \pm 1,5$	$83,3 \pm 1,4$
		а	$93,4 \pm 1,6$	$89,7 \pm 1,5$
		а	$48,2 \pm 1,7$	$56,7 \pm 1,7$
5	Кўл ҳаракатчанлиги (10 с), марта	э	$21,7 \pm 1,8$	$27,1 \pm 1,9$
		а	$25,3 \pm 1,9$	$29,3 \pm 1,9$
6	Кўлларни букиб ёзиш (30 с) тўрт оёқда, марта	э	$13,1 \pm 0,5$	$15,3 \pm 0,6$
		а	$15,2 \pm 0,6$	$20,1 \pm 0,8$
7	Оёқларни кўтариш (30 с) марта	э	$7,1 \pm 0,3$	$9,3 \pm 0,4$
		а	$12,3 \pm 0,5$	$15,4 \pm 0,5$
8	Реакция тезлиги, см	э	$21,2 \pm 1,8$	$17,3 \pm 1,5$
		а	$19,1 \pm 1,5$	$15,1 \pm 1,3$
9	Вестибуляр мувозанат, с	э	$9,3 \pm 0,6$	$13,1 \pm 0,8$
		а	$10,3 \pm 0,7$	0,8
		а	$61,1 \pm 2,2$	$70,3 \pm 2,3$
10	Умurtқа поғонаси эгилувчанлиги, см	э	$4,3 \pm 0,2$	$10,3 \pm 0,4$
		а	$2,3 \pm 0,2$	$2,1 \pm 0,2$
11	Ўмров-бел бўғимидаги ҳаракатчанлик, см	э	$101,3 \pm 3,2$	$109,5 \pm 3,2$
		а	$107,5 \pm 3,3$	$115,6 \pm 3,3$
12	Бошни буриш, град	э	$55,1 \pm 1,9$	$68,4 \pm 2,1$
		а	$61,3 \pm 2,1$	$73,2 \pm 2,2$
13	Бошни пастга шўнғитиш, град	э	$28,2 \pm 1,3$	$35,1 \pm 1,4$
		а	$34,5 \pm 1,5$	$43,2 \pm 1,5$

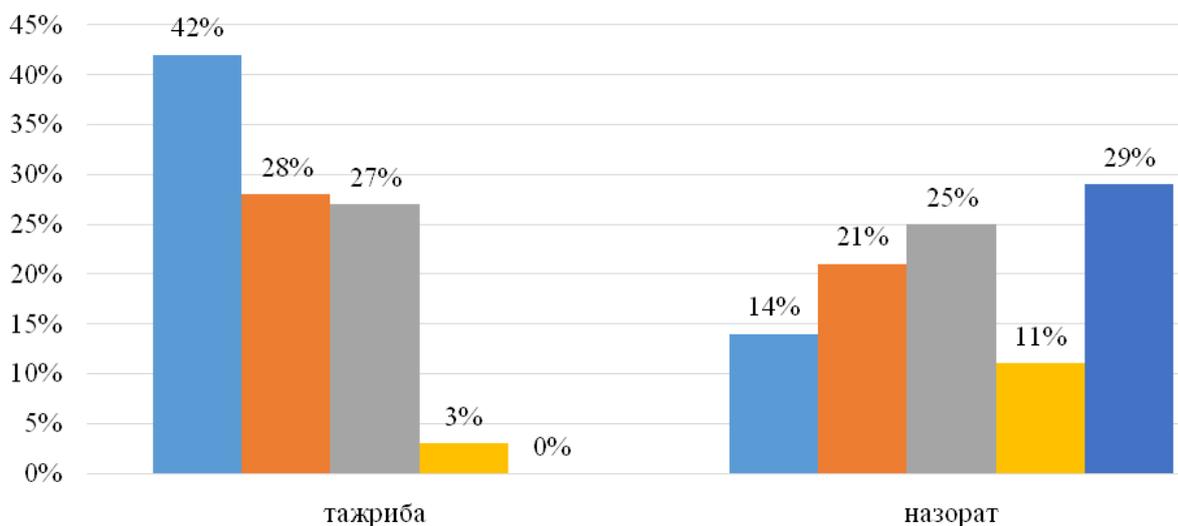
Машғулотлар натижасида жисмоний ишчанлик фаолияти $2,0 \pm 0,1$ дан $2,4 \pm 0,1$ вт/кг/дақ ($p < 0,05$) ўсиб, юрак-қон томир ҳамда нафас олиш тизимлари ҳолатининг яхшиланганлиги кузатилди. Жисмоний юкламалардан сўнг ЮҚС нинг тикланиши $3,2 \pm 1,4$ дан $1,5 \pm 0,3$ дақ гача қисқарди. Тинч ҳолатдаги юрак қисқаришлари суръати $72,6 \pm 2,3$ дан $64,1 \pm 2,1$ мар/дақ га пасайди. Ўпканинг тириклик сифими 15,5 % га, нафасни ушлаб туриш вақти 60,2% ошганлиги кузатилди.

Олиб борилган тадқиқот натижаларини умумлаштирар эканмиз, кекса ёшдаги кишилар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган ушбу методика жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган кексаларга анъанавий соғломлаштиришга нисбатан яхши натижага эришиш имкониятини яратиши билан аҳамиятга эга, деб хулоса қилиш мумкин.

Қуйидаги олинган натижалар ҳам тадқиқотимизнинг самарали натижасини белгилаб берди.

1-ҳолат. 10 кунлик машғулотлардан сўнг ўзингизнинг умумий ҳолатингизни 5 баллик тизимда баҳоланг (тажриба гуруҳи)

5 баллик тизимда ўзингизнинг умумий ҳолатингизни баҳоланг (назорат гуруҳи)



3-расм. Машғулотлардан сўнг жисмоний жиҳатдан ўз-ўзини ҳис этиш ҳолати

Изоҳ:

- Аъло. Кайфиятим кўтаринки/Аъло. Соғлигим яхшиланди
- Яхши. Кайфиятим яхшиланди/Яхши. Соғлигим билан муаммолар йўқ
- Қониқарли, кайфиятимда ўзгариш йўқ/Қониқарли, соғлигим билан баъзи муаммолар бор
- Ёмон, менинг кайфиятим анча ёмонлашди/Ёмон, соғлигим билан қатор муаммолар бор
- Жуда ёмон, кайфиятим жойида эмас/Жуда ёмон, кўпгина сурункали касалликлар безовта қилади, холсизлик ва мадорсизлик мавжуд

Тажриба гуруҳидаги баъзи респондентлар СЖМ (соғломлаштирувчи жисмоний машқлар) ўз организмларига сезиларли ўзгаришлар

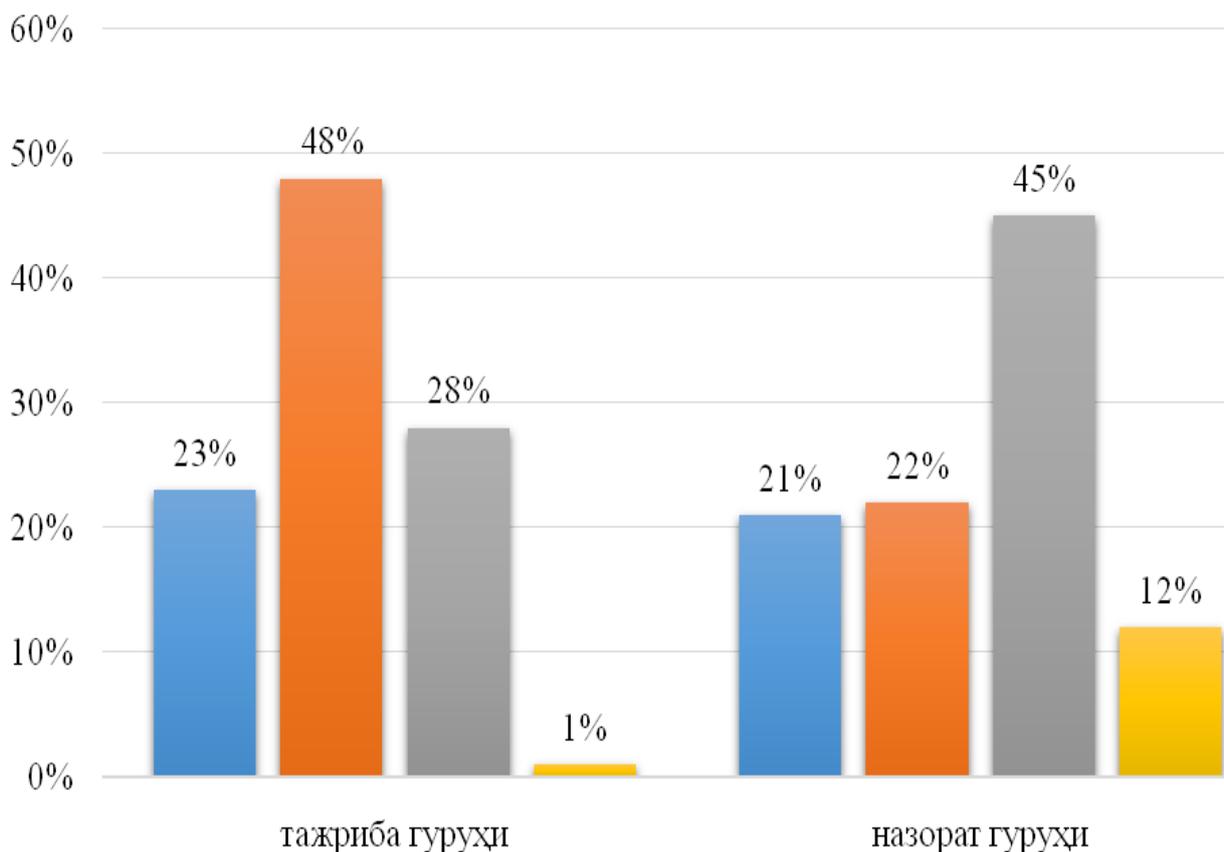
қилмаганлигини таъкидлашган. Бунга сабаб қилиб уларнинг машғулотларга тўлиқ ҳамда мунтазам қатнашмаганлигини кўрсатиш мумкин.

Назорат гуруҳидагилар эса организмларининг ҳозирги ҳолати ва даражасидан қониқмаслик ҳисси мавжудлигини таъкидлашган.

2-ҳолат.

Ўтказилган машғулотлар курсидан сўнг бўғимларингиздаги оғриқлар пасайдими (тажриба гуруҳи)?

Бўғимларингизда оғриқларни ҳис қиласизми? (назорат гуруҳи)?



4-расм. Кекса ёшдаги кишилар учун бўғимлардаги оғриқлар ҳолати

Изоҳ:

- Оғриқларни деярли сезмайман/Ҳа, доимий
- Оғриқлар сезиларли камайди/Ҳа, доимий
- Оғриқлар давомийлиги ўзгармади/Ҳа, баъзида
- Оғриқлар кўпайди/Йўқ, ҳеч қачон

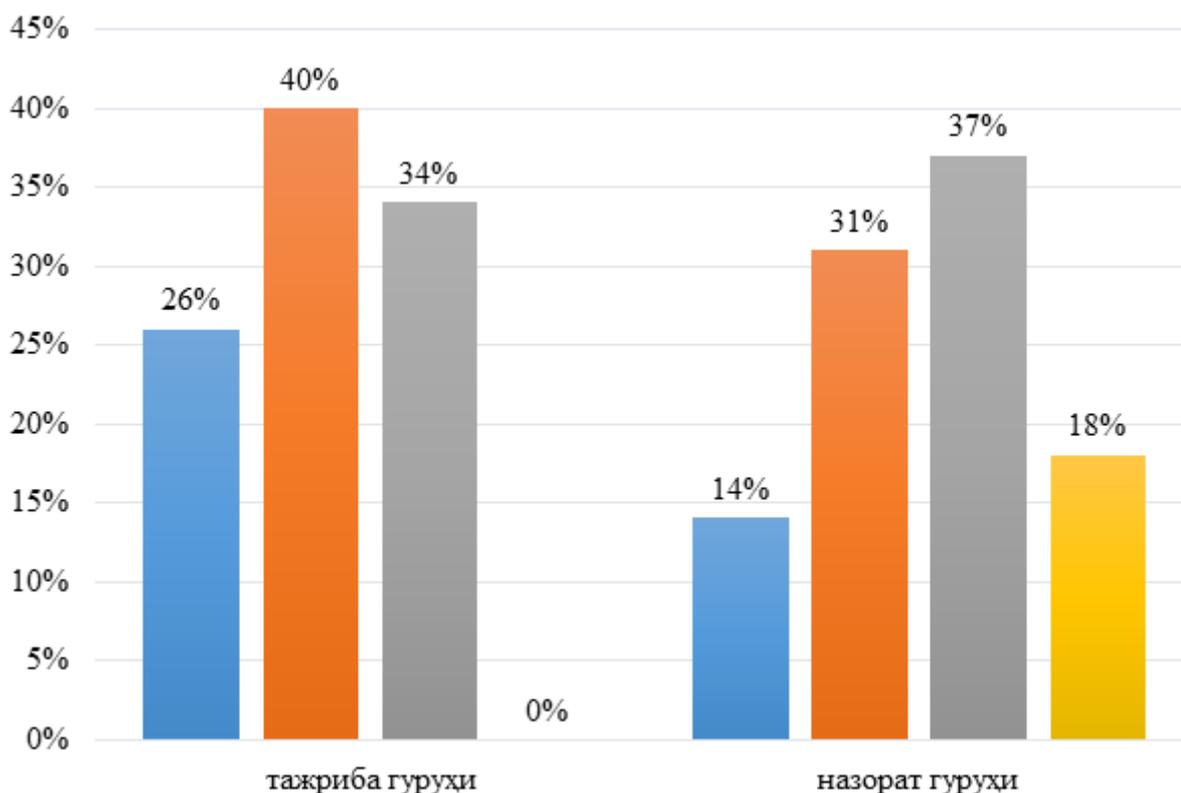
Сўров жараёнида олинган натижалар ҳаракат ҳамда жисмоний юкламалар бўғимлардаги оғриқларни камайтиришга ижобий таъсир этганлигидан далолат берди.

Бўғимлардаги оғриқлар кўпчилик қарияларда тўлиқ бартараф этилмаган бўлса-да, машғулотлардан сўнг уларда оғриқ ҳиссининг сезиларли камайганлиги кузатилди. 3 ва 4 жавоб вариантларидаги

натижалар шуни кўрсатдики, машғулотлар ўтказилган вақт баъзи кексаларимизда бўғимлардаги оғриқларнинг кучайган даврига тўғри келиши ёки соғломлаштирувчи машқлар мазкур ҳолатда паст терапевтик самарага эга бўлган. Назорат гуруҳидаги натижалар шуни кўрсатадики, кўпчилик респондентларимиз баъзида бўғимларида оғриқларни сезишларини таъкидлашган бўлсалар-да, умуман бундай ҳолатни сезмаганлар сони тажриба гуруҳидаги оғриқлар деярли безовта қилмайдиган респондентларнинг ярмини ташкил этди.

3-ҳолат. Бўғимларингиздаги ҳаракатчанлик кўпайдими (тажриба гуруҳи)?

Бўғимларингиздаги ҳаракатчанлик ҳолати қандай (назорат гуруҳи)?



5-расм. Кекса ёшдаги кишиларда бўғимлардаги ҳаракатчанлик ҳолати

Изоҳ:

- ҳаракат хажми юқори даражада ўзгарди/юқори
- ҳаракат хажми сезиларли ўзгарди/Ўртача
- Ҳаракат хажми ўзгармади/Паст
- Ҳаракат хажми пасайди/деярли йўқ

Бу савол натижалари аввалги савол натижалари билан боғлиқ ҳисобланади. Чунки ҳаракат хажмининг ошиши бир ёки бир нечта бўғимлардаги оғриқларнинг камайиши натижасида юз беради.

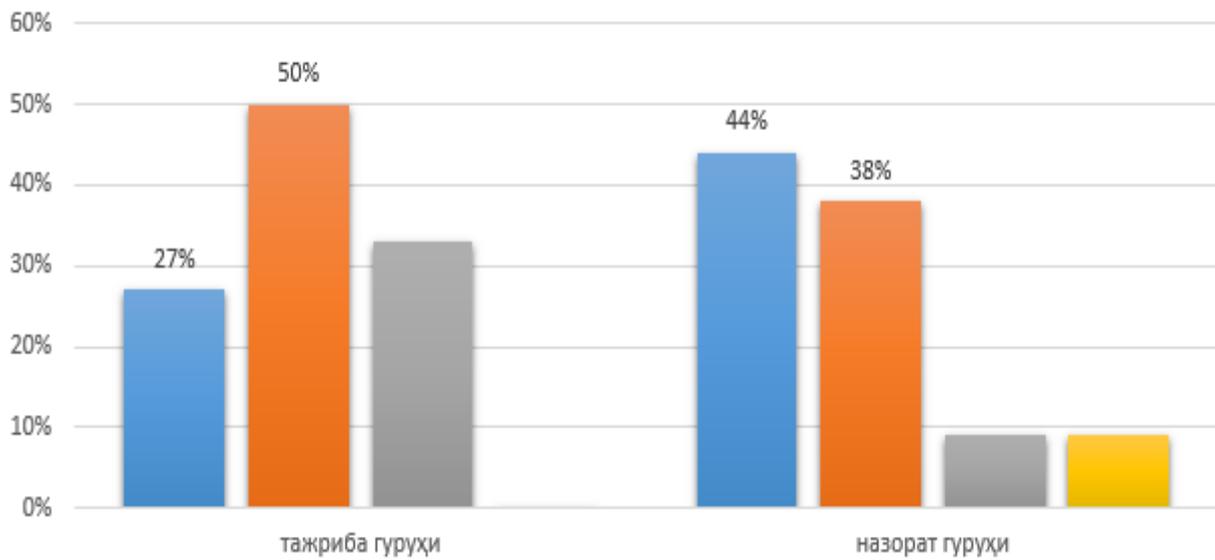
Оғриқ ҳиссининг пасайиши натижасида кўпчилик кексаларимиз ҳаракат жараёнида ўзларини эркин тутдилар. 40% респондентларимиз

Ўзларининг ҳаракат имкониятларининг сезиларли ошганлигини кўрсатдилар. Бу ҳолат ҳам танланган методикамизнинг тўғрилиги ва самаралилигидан далолат беради.

Назорат гуруҳидаги респондентлар орасида эса бўғимлардаги ҳаракат жуда пастлиги ҳамда ҳаракатларда сиқувчанлик борлигидан шикоят қилганлар кўпчиликти ташкил этди.

4-ҳолат. Мушаклар, бўғимларингиз ҳамда умуртқа поғонангиздаги сиқилувчанлик ҳолати камайди (тажриба гуруҳи)?

Мушаклар, бўғимларингиз ҳамда умуртқа поғонангиздаги сиқилувчанлик ҳолатини сезасизми (назорат гуруҳи)?



6-расм. Мушаклар, бўғимлар ҳамда умуртқа поғонадаги сиқилувчанлик ҳолати

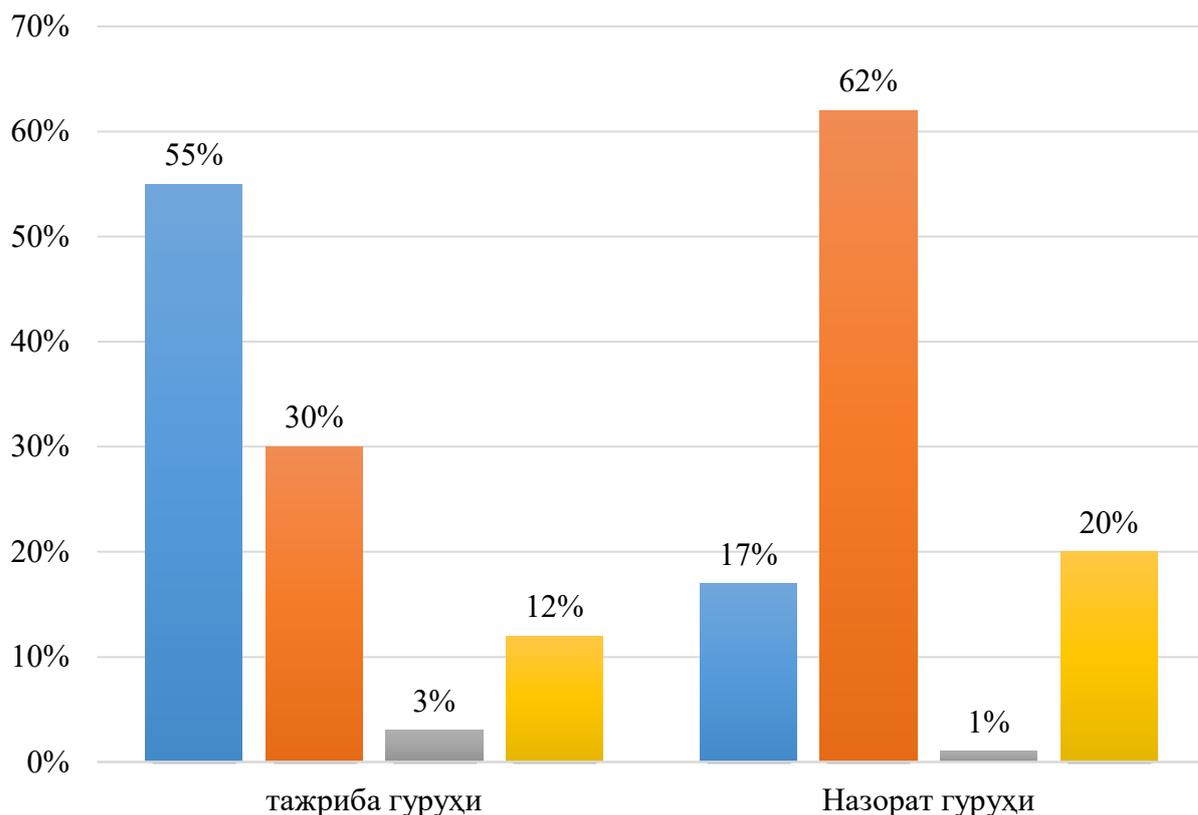
Изоҳ:

- сезиларли пасайди/Ҳа, доимий
- камроқ пасайди/Ҳа, доимий
- сиқилувчанлик пасаймади/Ҳа, баъзида
- сиқилувчанлик ўсди/Йўқ, ҳеч қачон

Мазкур савол юқоридагилардан фарқли равишда суяк-мушак тизими ҳолатини бутун бир тизим сифатида баҳолаш имкониятини беради. Умуман олганда, машғулотларда иштирок этган кекса ёшдаги кишилар ҳаракатида сиқилувчанликнинг сезиларли пасайиши кузатилди. Назорат гуруҳидаги деярли 80% респондентлар мушак, бўғим ҳамда умуртқа поғоналарида доимий сиқилувчанлик ҳолатини ҳис этиб, улар ҳаёт тарзини кам ҳаракатли ҳамда ижтимоий фаоллигининг паст бўлишига олиб келишини таъкидлаганлар.

5-ҳолат. Ўтказилган машғулотлардан сўнг қон босимингиз ҳолати мўътадиллашди (тажриба гуруҳи)?

Қон босимингиз ҳолатини қандай баҳолайсиз (назорат гуруҳи)?



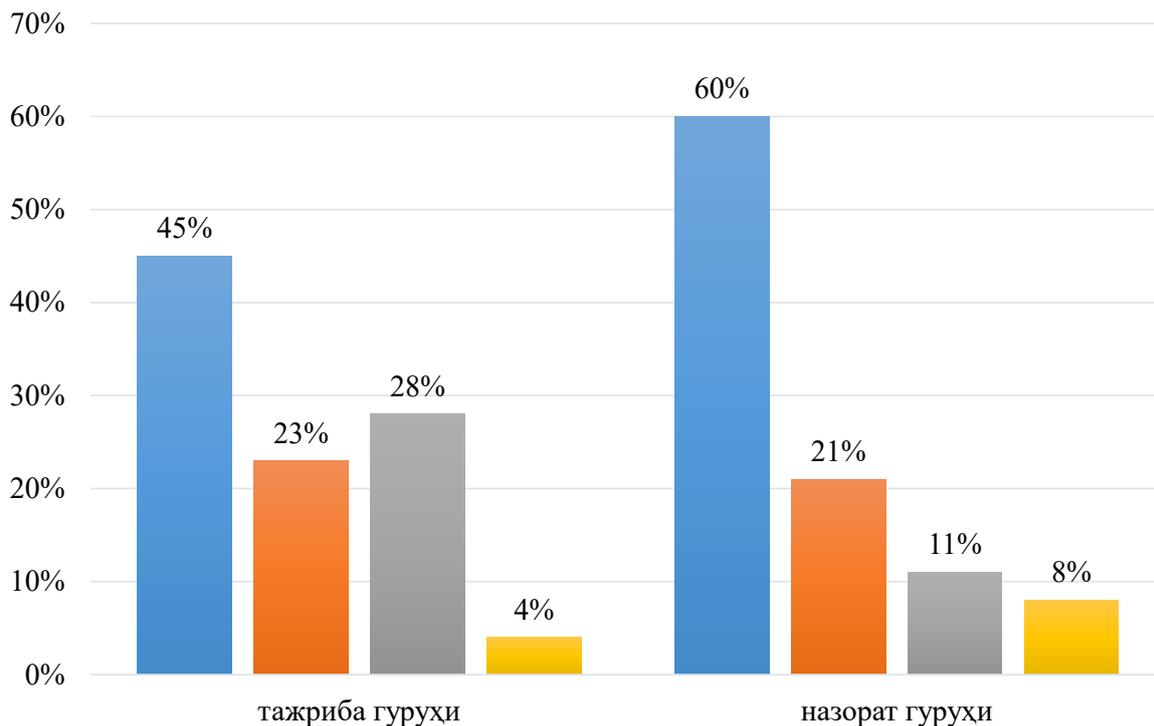
7-расм. Кекса ёшдаги кишиларда қон босими ҳолати

Изоҳ: ■ Босим мўтадиллашди/ нормал ■ юқори босим кузатилди/Юқори
 ■ паст босим кузатилди/ пасайган ■ Жавоб беришга қийналаман

Машғулотлар давомийлиги узоқ давом этмаган бўлса, 50% дан кўп респондентлар қон босимларининг мўтадиллашганлигини қайд этганлар. Машғулот иштирокчиларининг доимий равишда ўз қон босимлари ҳолатларидан хабардор бўлиб боришларини ҳисобга оладиган бўлсак, олинган натижаларнинг ҳаққонийлигига ишонч ҳосил қиламиз.

Кекса ёшдаги кишиларнинг учдан бир қисмида барибир юқори қон босими кузатилди. Аммо бу ҳолат машғулотлар билан боғлиқ бўлмай, муайян кексаларимизнинг машғулотлар бошлангунга қадар қон босими юқори бўлганидан далолат беради.

Назорат гуруҳидаги кекса ёшдаги кишиларнинг эса аксарият қисмида юқори қон босими қайд этилган ҳолда унинг ўзгармаганлигини кузатишимиз мумкин.



8-расм. Кекса ёшдаги кишиларда бош оғриғи ҳолати

Изоҳ:

- Ҳа, сезиларли ўзгарди/ҳа доимий
- Ҳа, озгина камайди/Ҳа, доимо
- Йўқ, пасаймади/Ҳа, баъзан
- Бош оғриғи ва бош айланиши кузатилмоқда/Йўқ, ҳеч қачон

6-ҳолат. Бош оғриғингиз пасайиб, бош айланишингиз қолдими (тажриба гуруҳи)?

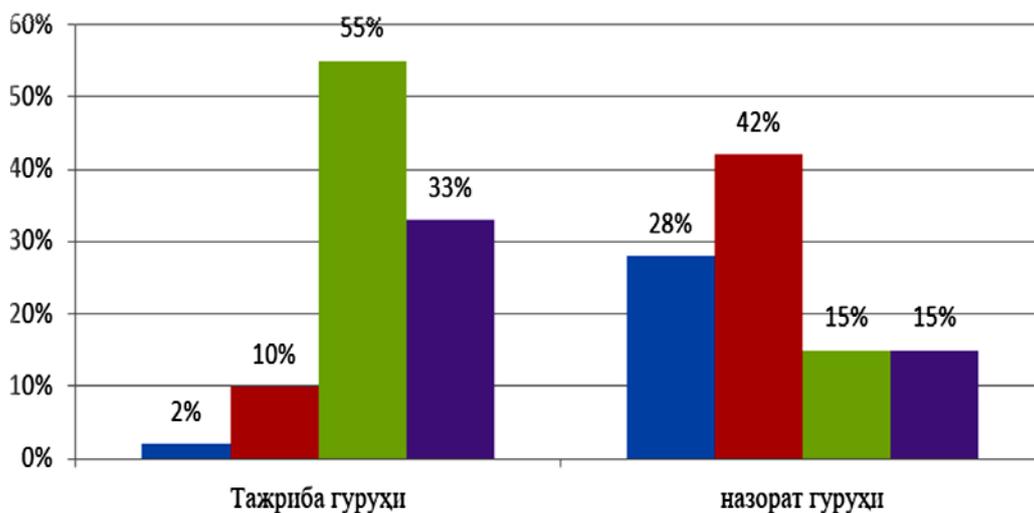
Бош оғриғи ва бош айланишини ҳис қиласизми (назорат гуруҳи)?

Тажриба гуруҳида ўтказилган машғулотлар натижасида артериал қон босимининг мўътадиллашуви ҳисобидан гипертоник касалликлар асорати ҳисобланмиш бош оғриғи ва бош айланиши камайиши кузатилди.

Назорат гуруҳининг кўпчилик респондентлари эса доимий равишда бош оғриғи ҳамда бош айланишидан шикоят қилдилар.

7-ҳолат. Ҳаракат фаоллиги ҳамда жисмоний машғулотлар вақтида ҳаво етишмаслиги кузатилиб, нафас олишингизда қийинчилик сезасизми?

Назорат гуруҳининг 70% респондентлари эса нотўғри нафас олиш ва ҳаво етишмаслиги туфайли жисмоний юкламаларни кўтара олмайдилар.



9-расм. Нафас олиш ҳолати

Изоҳ:

- Ҳа, доимий
- Ҳа, баъзида
- Йўқ, деярли кузатилмайди
- Ҳаво етишмаслиги ва нафас олишда кийналишни сезмайди

Шундай қилиб, тадқиқот давомида кекса ёшдаги кишилар билан соғломлаштирувчи методикадан фойдаланишнинг назарий ва амалий жиҳатларини кўриб чиқдик, кексаларнинг турли хил ижтимоий, тиббий ва психофизиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда бу иш шаклининг имкониятларини аниқладик. Биз томонимиздан тавсия этилган машқлар тизими амалий машғулотларда қўлланилди ҳамда ўзининг самарадорлигини кўрсатди.

ХУЛОСАЛАР

1. Кекса ёшдаги кишилар жамиятимиз ва миллатимизнинг алоҳида эътиборига эга фаол аъзолари ҳисобланиб, уларнинг саломатлиги ва соғлигини сақлаш, тиклаш ва узоқ умр кўришларини таъминлаш орқали аجدодларимизнинг бой тажрибаси, меросидан фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

2. Тадқиқотда кекса ёшдаги кишиларнинг саломатлиги ва психофизиологик хусусиятлари масалари ёритилган ҳолда, инсон саломатлиги ва унинг ҳаёти давомийлиги, организмнинг қариш жараёнлари, инсоннинг тез қаришига олиб келувчи турли патологик жараёнларни ўрганиш ва шу асосда улар учун махсус ва индивидуал дастурлар асосида соғломлаштирувчи машқлар тизимини тавсия этиш лозим.

3. Кекса ёшдаги кишиларни соғломлаштиришга йўналтирилган дастурларни амалга оширишнинг турли самарали услубларини жорий этиш янада чуқур ва мураккаб тадқиқот, шунингдек, концепциялар, назариялар, методика ва сифат баҳосининг диагностик процедурасини талаб этади.

4. Назорат гуруҳида бўлган ва машқларда қатнашмаган

респондентларнинг кўпчилигидан фарқли ўлароқ, тажриба гуруҳидагилар машқларидан кейин жисмоний ҳолатлари сезиларли даражада яхшиланганлигини қайд этдилар.

Методикамизнинг юқори самарадорлиги биринчи навбатда кекса ёшдаги кишилар саломатлигининг сезиларли даражада тикланиши, улар жисмоний ҳолати даражасининг 3,9 дан 5,1 балгача ўсиши ($p < 0,05$) билан асосланди. Шунингдек, машғулотларни ўтказиш даврида кекса ёшдаги кишиларнинг (умумий ҳолда ҳисоблаганда) касал бўлган кунлари эксперимент тажрибамиздан олдинги ҳолат билан солиштирганда 109 кундан 49 кунгача пасайганини кўришимиз мумкин.

Машғулотлар натижасида жисмоний ишчанлик фаолияти $2,0 \pm 0,1$ дан $2,4 \pm 0,1$ кг/дақ ($p < 0,05$) ўсиб, юрак қон томир ҳамда нафас олиш тизимлари ҳолатининг яхшиланганлиги кузатилди. Жисмоний юкламалардан сўнг ЮҚСнинг тикланиши $3,2 \pm 1,4$ дан $1,5 \pm 0,3$ дақ гача қисқарди. Тинч ҳолатдаги юрак қисқаришлари суръати $72,6 \pm 2,3$ дан $64,1 \pm 2,1$ мар/дақ га пасайди. Ўпканинг тириклик сифими 15,5 % га, нафасни ушлаб туриш вақти 60,2% ошганлиги кузатилди.

5. Тадқиқот давомида кекса ёшдаги кишилар билан соғломлаштирувчи методикадан фойдаланишнинг назарий жиҳатларини кўриб чиқдик, кекса одамнинг турли хил ижтимоий, тиббий ва психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда бу иш шаклининг имкониятларини аниқладик. Биз томонимиздан тавсия этилган машқлар тизими амалий машғулотларда қўлланилди ҳамда ўзининг самарадорлигини кўрсатди.

6. Кекса ёшдаги кишилар билан ўтказилган сўров натижалари бажарилган ишнинг турли жиҳатларида афзалликлар билан бирга, камчиликлар ҳам борлигини кўрсатди. Ўтказилган сўров натижалари шуни кўрсатдики, машқлар тизими кексаларнинг умумий фаолият даражаси, уларнинг жисмоний ва рухий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатди.

7. Назорат гуруҳида бўлган ва машқларда қатнашмаган тадқиқот қатнашчиларининг кўпчилигидан фарқли ўлароқ, тажриба гуруҳидагилар машқлардан кейин жисмоний ҳолатлари сезиларли даражада яхшиланганлигини қайд этдилар.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Кекса ёшдаги кишилар саломатлигини сақлаш орқали уларнинг ижтимоий ҳаётда ҳамда жамиятимиз фаолиятида иштирок этишларини таъминлаш учун зарур шарт-шароитлар яратиш лозим.

2. Кексаларимизнинг саломатлигини сақлаш мақсадида соғлиқни тиклашга қаратилган жисмоний машғулотларни доимий кун тартибига киритиш зарур.

3. Тадқиқотимиз натижасида кекса ёшдаги кишилар учун тузилган

соғломлаштирувчи йўналишдаги индивидуал дастурлар методикасидан Республика “Нуроний” жамғармаси ҳузуридаги махсус шуғулланиш хоналарида ташкил этиладиган жисмоний тарбия машғулотлардан самарали фойдаланиш керак.

4. Республикамиздаги соғломлаштириш марказларида биз томонимиздан таклиф этилган кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштириш машқлар тизимини татбиқ этган ҳолда уларнинг саломатлигини тиклашга қаратилган тадбирларни амалга ошириш лозим.

5. Олий таълим муассасаларининг 5100100 “Жисмоний маданият” таълим йўналиши ўқув режасининг қўшимча ва танлов фанлар блокига “Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи йўналишдаги индивидуал дастурларни тузиш методикаси” фанини киритиш мақсадга мувофиқ.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.06.2017 Ped. 28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНОЯТОВ АБДУЛЛО ШОДИЕВИЧ

**МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик – 2019

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за В 2018.3.PhD/Ped.674.

Диссертация выполнена в Бухарском государственном университете

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английском (резюме)) языках, размещен на web-сайте Научного совета по адресу (www.uz-djti.uz) и Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель

Усмонхужаев Тальят Саидович
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты

Керимов Фикрат Азизович
доктор педагогических наук, профессор

Шарипова Дилором Джуманиязовна
доктор педагогических наук, профессор

Ведущая организация

Ферганский государственный университет

Защита диссертации состоится «__» _____ 2020 года в _____ часов на заседании научного совета DSc.27.06.2017 Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709 Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом № 19. Этаж 1, аудитория 114. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс: (0-370) 717-17-76, web-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован за _____) по адресу: 111709 Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом № 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.uz-djti.uz e-mail: uzdjti@uzdjti.uz.

Автореферат диссертации разослан “_____” _____ 2019 года.
(протокол реестра рассылки № _____ от “_____” _____ 2019 года)

Р.Д. Халмухамедов
Председатель научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

М.Х.Миржамолов,
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.пед.н., доцент

Б.Б.Мусаев
Зам.председателя научного семинара
по присуждению ученых степеней,
к.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Мировой опыт показывает, что внимание и забота общества к пожилым людям определяют его культурный и экономический рост. В этом контексте забота о пожилых людях, проявление к ним доброты и уважения должны стать неотъемлемой частью жизни каждого члена общества. Также примечательно, что ООН уделяет большое внимание защите здоровья и активное участие в общественной жизни пожилых людей в условиях глобализации.

В развитых странах мира проводится множество исследований по продлению жизни человека. В Национальном исследовательском центре геронтологии США, проведены исследования, направленные на поддержку здоровья пожилых людей, социальной поддержки и активного участия их в жизни общества. Также изучаются особенности полноценного использования информационной системы для улучшения здоровья и социальной защиты пожилых людей, проводятся специальные исследования по физиологии и патологии старения.

В настоящее время в нашей республике особое внимание уделяется на развитие социальной сферы общества и повышение качества жизни населения, в частности на социальную защиту людей пожилого возраста, а также на улучшение условий их жизни. Изучение и анализ их деятельности, жизненных потребностей, благ, интересов, взглядов, целей, ценностей, воздействия возрастных изменений на их жизнь имеет огромное научно-практическое значение. В указах и постановлениях Президента Республики Узбекистан приоритетной задачей отмечается место и роль старшего поколения в последовательной реализации мер, направленных на формирование гармонично развитого поколения, воспитание духовно-нравственной и физически здоровой молодежи, превращение ее в активного участника проводимых реформ в социально-политической жизни нашей стран¹. В условиях обновления общества особо важное значение имеет защита здоровья людей, пожилого возраста нашей страны, так как их деятельность, жизненные потребности, их блага и взгляды являются основными критериями их здоровья. Достижению поставленных целей и задач, способствует разработка специальной системы физических занятий и упражнений, исходя из местных условий и национального менталитета, что является важной задачей современной науки.

Данная диссертационная работа в определённой степени служит для практической реализации целей и задач, предусмотренных в Государственной программе Республики Узбекистан, утверждённой № 2302 от 18 февраля 2015 года «Год внимания и заботы о старшем

¹ О мерах по поднятию на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физически гармоничного воспитания молодежи, ее обучения и воспитания. УП-3907 // <http://lex.uz/pdfs/3864155>

поколении», в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 237 от 10 августа 2015 года «О мерах по дальнейшему усилению адресной социальной защиты и поддержки престарелых и инвалидов», в Постановлении Президента Республики Узбекистан № 2705 от 28 августа 2016 года «О дополнительных мерах по дальнейшему совершенствованию системы государственной поддержки престарелых и инвалидов», Постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-№ 3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и в других соответствующих нормативных документах данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий в Республике Узбекистан ITD-1 «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы.

Методологические основы вопросов почитания людей пожилого возраста, сохранения их здоровья определения сущности человеческой жизни издавна интересовали ученых – мыслителей.

В духовном наследии нашего народа – «Авесто» – сказано, что почитание престарелых, оказание им почести и внимание является важным критерием, определяющим сущность жизни человека.

Этой теме посвящены произведения Марка Тулия Цицерона (106-43гг. д.н.э.) «Катон Старший,² или О старости, Абу Али ибн Сина (980-1037) «Канон медицины»³.

Эти два произведения разделяют века, но их объединяет то, что они являются первыми специальными исследованиями, посвященными проблемам старения.

Вопросам старения особое внимание уделяли и Абу Наср Фараби⁴, Ризоуддин ибн Фахриддин⁵ и другие мыслители Востока. В частности, Кейкавус в своем произведении «Кабус-Наме» пишет: «Если человек не знает доброту своих родителей, он не сможет оценить доброту других. Если хочешь, чтобы твой ребенок тебя уважал, почитай своих родителей, потому что, чтобы ты не делал ради своих родителей, твои дети тоже поступят с тобой так же⁶».

Ризоуддин ибн Фахриддин в своей книге «Наука о морали» дает такое наставление: «Даже если вы добились огромного счастья и положения,

² Альбрехт М. История римской литературы: в 3-х томах / пер. с нем. – М., 2003. – Т.1. – С. 435-451.

³ Ибн Сино. Тиб конунлари. 3 жилдлик сайланма. – Тошкент: А.Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1994. 1-жилд. – Б. 253-361.

⁴ Форобий. Фозил одамлар шаҳри. – Тошкент: А.Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1993. – Б.186

⁵ Ризоуддин ибн Фахриддин. Илми ахлоқ. – Тошкент: Чўлпон, 1993. – Б.60.

⁶ Кайковус. Қобуснома. – Тошкент: А.Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1992. – Б.176.

никогда не забывайте про своих родителей! Будьте покорны или уважайте их! Прислушивайтесь их наставлениям, берите их благословения»⁷.

В произведениях великих просветителей начала XX века М.Бехбуди и А.Фитрата высказываются мысли о роли престарелых в развитии общества, почитании их, об охране их здоровья.

В работах ученых специалистов М.Абдуллаева, Н.Аликариева, А. Бегматова, М. Бекмурадова, М. Ганиева, Н. Джураева, Т.Махмудова, А.Умарова, К.Назарова, О.Файзуллаева, А.Халбекова, Х.Шайховой⁸ проанализированы с философско-социологической точки зрения вопросы совершенствования системы охраны здоровья людей пожилого возраста, почитания старшего поколения, духовного наследия и сущности жизни человека.

В работах зарубежных ученых А.Адлера, Э.Гидденса, А.Маслоу, Э.Фромма, А. Эриксона⁹ изучены общие аспекты старчества.

Также П.Адлером, М.Гоодом, В.Робертсом¹⁰ исследованы вопросы влияния оздоровительных программ на состояние здоровья человека.

Вопросы адаптивной физической культуры исследованы российскими учеными С.П.Евсеевым, А.С.Солодковой, Л.В.Шапковой, Ю.Ф.Курамшиным, В.М.Астаповым, В.Ф.Балашовой, Р.А.Барабаш, Г.В.Герасимовым, Ю.Н.Гудковым, С.Д.Курдыбайло, О.Н.Лебединским, В.Г.Суляевым, Б.Ю.Шапиро.

⁷Ризоуддин ибн Фахриддин. Илми ахлоқ. – Тошкент: Чўлпон, 1993. – Б.60.

⁸Абдуллаева М. Ўзбекистонда қарияларни ижтимоий ҳимоялаш // «Кекса авлод манфаатлари давлат ҳимоясида» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2002. – Б. 38-42.; Алиқориев Н. Ўзбекистонда социологик тадқиқотлар ва илмий мактаблар // Республика илмий-амалий анжуман материаллари. 1-китоб. – Тошкент, 2010. – Б.10.; Бегматов А. Маънавий фалсафаси ёхуд И.А.Каримов асарларида янги фалсафий тизимнинг яратилиши. – Тошкент: Шарқ, 2000. – Б. 92.; Бекмуродов М. Ўзбек менталитети. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2004. – Б. 36.; Ганиева М. Совершенствование системы подготовки специалистов по социальной работе в вузах Узбекистана: проблемы и новые возможности // Материалы Международного Форума «Духовно-нравственные основы общества в системе социальной поддержки детства и семьи». – Ташкент: РЦСАД, 2012. – С. 238-241; Ганиева М.Х., Карамян М.Х. Профессионально-этические аспекты социальной работы с пожилыми людьми // Общественное мнение. Права человека. – Ташкент, 2014. – №4. – С.110-116.; Жўраев Н. Ўзбекистон давлатининг ижтимоий ҳимоя концепцияси // «Кекса авлод манфаатлари давлат ҳимоясида» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2002. – Б. 3-8.; Махмудов Т. Мустақиллик ва маънавий. – Тошкент: Шарқ, 2001. – Б. 90.; Умаров А. Республика ахборот-кутубхона соҳаси: янги талаблар // Халқаро конференция материаллари. – Тошкент, 2010. – Б.9.; Назаров Қ. Қадриятлар фалсафаси. (Аксиология). – Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти, 2004. – Б.196.; Файзуллаев О. Қарияларни кадрлаш ғоясининг фалсафий таҳлили // «Кекса авлод манфаатлари давлат ҳимоясида» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2002. – Б. 36.; Холбеков А. Маънавий қадриятларни тиклаш, мустақиллик мафкурасини яратишда миллий кутубхоналарнинг ўрни ва аҳамияти // Республика илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2015. – Б. 363.; Шайхова Х. Маънавий – камолот кўзгуси. – Тошкент: Ғ.Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2009. – Б.149.

⁹ Адлер А. Понять природу человека. – М. и СПб., 1997. – С.47.; Гидденс Э. Социология.–Тошкент: Шарқ, 2002. – С. 725.; Маслоу А. Самоактуализация. В.кн. Психология личности. Тексты. – М.: МГУ, 1992. – С.62.; Фромм Э. Здоровое общество. Психоанализ и культура. – М., 1995. – С.34.; Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Владос, 1996. –С.326.

Adler P., Good M., Roberts B. The effects of tai chi on older adults with chronic arthritis pain // Journal of Nursing Scholarship.-2000. №32(4)-377 p.

¹⁰ Adler P., Good M., Roberts B. The effects of tai chi on older adults with chronic arthritis pain // Journal of Nursing Scholarship.-2000. №32(4)-377 p.

Т.Ф.Абрамова, С.И.Изаак, П.В.Квашук¹¹, Д.Н.Гаврилов, А.Г.Комков, А.В.Малинин, В.А.Рогозкин¹² проводили исследования по оценке физического состояния организма пожилых людей, совершенствованию педагогических и организационных основ двигательного режима лиц пожилого возраста, но в данных работах вопросы составления индивидуальных программ оздоровительной направленности для лиц пожилого возраста не стали объектом специальных исследований.

В научных исследованиях отечественных ученых проанализированы в социологическом плане вопросы почитания престарелых, использования их богатого жизненного и профессионального опыта, оказания высокого внимания лицам пожилого возраста со стороны государства, работы, осуществляемые по созданию условий для содержательной жизнедеятельности престарелых. Проведение исследований, направленных на социальную защиту людей пожилого возраста, является актуальным, имеющее научно-практическое значение.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках программы “Социальные основы защиты здоровья пожилых людей” Бухарского государственного университета.

Цель исследования заключается в разработке методики и научно-методических рекомендаций по применению индивидуальных оздоровительных программ для людей пожилого возраста.

Задачи исследования:

учитывая психофизические и функциональные особенности людей пожилого возраста, провести анализ содержания процесса организации оздоровительных занятий;

разработать систему индивидуальных оздоровительных упражнений для людей пожилого возраста, определить формы, методы и средства их организации;

показать возможности применения индивидуальных оздоровительных программ для людей пожилого возраста и развитие мотивации к их использованию;

разработать индивидуально-оздоровительных программ для людей пожилого возраста и рекомендации по их применению

Объект исследования – процесс составления оздоровительных упражнений для людей пожилого возраста.

Предмет исследования – научно-методические основы методики составления оздоровительных индивидуальных программ для пожилых

¹¹ Абрамова Т.Ф., Изаак С.И., Квашук П.В. и др. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: Методические рекомендации.- М.: Советский спорт, 2001. 32 с.

¹² Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В., Рогозкин В.А. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста// Теор. и практ. физ. культуры 2001. - № 4 - с.44-47

людей, их содержание, методы и средства.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, беседы, интервью, сравнительный анализ, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

разработаны специфические, концептуальные, содержательные и организационные компоненты повышения устойчивого состояния психофизических особенностей организма пожилых людей, также повышения возможностей долголетия;

разработана система индивидуальных оздоровительных упражнений для людей пожилого возраста, определены формы (индивидуальные и в малых группах), методы (общепедагогические и специфические) и определены средства их организации (физические упражнения и гигиенические факторы);

показаны возможности применения и развития мотивации к использованию индивидуальных оздоровительных программ для людей пожилого возраста разработанных в рамках научного исследования;

подготовлены рекомендации по составлению и применению индивидуальных оздоровительных программ для людей пожилого возраста на основе сравнительного анализа зарубежных оздоровительных индивидуальных программ.

Практические результаты исследования.

В результате исследований теория и методика физической культуры обогатилась новыми научно педагогическими взглядами, теоретическими подходами к вопросу совершенствования методики составления индивидуальных оздоровительных программ для людей пожилого возраста.

Также дополнена научно-методическими рекомендациями по содержанию, особенностям, технологиям составления индивидуальных оздоровительных программ, формам, методам и средствам организации данного процесса.

В результате, цикл учебных дисциплин, курсы лекций по физической культуре высших учебных заведений обогатится новым учебным материалом, заданиями по составлению индивидуальных оздоровительных программ.

Достоверность результатов исследования.

Надежность результатов исследования обеспечивается точностью научно-теоретических сведений, анализом существующие практики и опыта, логически обоснованной программой исследования, постановкой конкретных задач для достижения цели исследования, системным и последовательным подходом к проблеме исследования; логичностью проектирования, адекватностью методов задачами, цели исследования, результатами непосредственного наблюдения и изучения процесса

составления и использования индивидуальных оздоровительных программ в ходе стажировки в ведущих образовательных учреждениях стран СНГ.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость исследования в том, что полученные результаты могут быть использованы в теоретическом обогащении научных технологических основ совершенствования методики, направленной на сохранение здоровья пожилых людей.

Практическая значимость результатов исследования определится включением в Государственные образовательные стандарты высшего по разным направлениям образования бакалавриата и специальностям магистратуры; подготовкой комплекса учебников и учебных пособий нового поколения по физической культуре, возможностью организации и проведения специальных курсов по “Методике составления индивидуальных оздоровительных программ для пожилых людей” в вузе, профессиональных образовательных учреждениях, а также на курсах переподготовки и повышения квалификации.

Внедрение результатов исследования.

на основе изучения психофизиологических особенностей пожилых людей и специфики охраны здоровья разработана индивидуальная оздоровительная программа “Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для пожилых людей” и внедрена в «Оздоровительно-лечебных комплексах» Бухарского областного управления здравоохранения (справка Министерство № 01/3439 от 21 мая 2018 года). В итоге у респондентов улучшилось состояние сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем, физическая активность увеличилась с $2,0 \pm 0,1$ до $2,4 \pm 0,1$ Вт / кг /. ($p < 0,05$).

время восстановления сердечно-сосудистой системы снизилось с $3,2 \pm 1,4$ до $1,5 \pm 0,3$ мин. Темп сердечного ритма в покое снизился с $72,6 \pm 2,3$ до $64,1 \pm 2,1$ уд/ мин. жизненная емкость легких увеличилась на 15,5%, а частота дыхания на 60,2%. (справка Министерства здравоохранения Республики Узбекистан № 8/3/218 от 27.06.2019);

на основе сравнительных методик предложена авторская методика оздоровительной программы для пожилых людей. (справка Министерства здравоохранения Р. Уз. № 8-3 / 218 от 27.06.2019). В результате внедрения индивидуальной оздоровительной программы общее состояние здоровья 150 пожилых людей улучшилось на 6-8%. (справка Бухарского областного управления фонда “Нуроний” № 02/287 от 21 июня 2019 год);

разработана и внедрена типовая программа, рабочий учебный план по учебной дисциплине “Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для пожилых людей” для студентов направления “Физическая культура” Бухарского государственного университета.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований

обсуждены на 4 международных и 20 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 31 научно-методическая работа, в том числе 1 монография, 1 учебное пособие, 6 статей в научных журналах (5 в республиканских, 1 в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 126 страниц текста, 8 рисунков, 9 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении изложены актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, методы исследования, изложены научная новизна, практические результаты и их достоверность, теоретическая и практическая значимость исследования, приведены сведения о внедрении результатов в практику, их апробации, публикациях, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **“Теоретико-методические основы организации занятий оздоровительной направленности для лиц пожилого возраста”** освещаются вопросы здоровья людей пожилого возраста и психологические особенности старения, а также здоровье человека и продолжительность его жизни, процессы старения организма, различные патологические процессы, приводящие к быстрому старению человека. Также раскрываются задачи геронтологии как науки, изучающей самую актуальную проблему в системе здравоохранения – процесс старения человека.

На основе изучения содержания процесса организации оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста, опираясь на мировой опыт, приводятся передовые методы и методики организации таких занятий и применения их на практике. Указываются принципы разработки научно-методических рекомендаций для организации спортивных тренировок и занятий по физической культуре для людей пожилого возраста.

Во второй главе диссертации – **“Методы и организация исследования”** – раскрываются вопросы организации исследования и педагогического эксперимента, суть применяемых методов, в частности анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое

наблюдение, анкетирование, педагогические контрольные испытание (тестирование), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования были проведены в период с 2016 по 2019 годы и состояли из нескольких последовательных этапов.

На I этапе (2016-2017гг.) проводился теоретический анализ и обобщение ранее опубликованной специальной литературы, изучалась литература по проблеме исследования, был сформулирован исследовательский аппарат.

Результаты первого этапа послужили основой для проведения второго этапа.

На II этапе (2017-2018 гг.) решались следующие задачи: определение требуемых экспериментальных объектов, определение необходимой длительности проведения эксперимента; выбор конкретных методик для изучения исходного состояния экспериментального объекта; проверка эффективности методики; определение признаков, по которым можно судить об изменениях в экспериментальном объекте под влиянием соответствующих педагогических воздействий.

На III этапе (2018-2019гг.), который был основным, проводились проверка эффективности разработанной методики путём эксперимента и анализ и статистическая обработка полученных в ходе эксперимента данных.

В третьей главе диссертации – **«Практические основы составления оздоровительных индивидуальных программ для людей пожилого возраста»** – раскрывается методика организации и применения индивидуальных оздоровительных упражнений для пожилых людей, содержание методики составления оздоровительных индивидуальных программ для лиц пожилого возраста. Исходя из цели исследования, нами была разработана система оздоровительных упражнений на основе индивидуальных программ с учетом физиологических возможностей, двигательной активности и различных заболеваний лиц пожилого возраста.

В исследованиях принимали участие мужчины (n=21) в возрасте с 60 до 70 лет и женщины (n=24) в возрасте от 65 до 73 лет, занимающиеся в «Центре адаптивной физической культуры» города Бухары. Для эффективной реализации цели придерживались следующей последовательности проведения исследования.

На первом этапе определялся уровень физической подготовленности людей пожилого возраста, занимающихся в оздоровительных группах, на основе анализа телосложения, состояния здоровья и различных заболеваний.

На втором этапе проводились работы по подбору и апробированию специальных физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию функционального состояния организма пожилых людей,

занимающихся физическими упражнениями.

На третьем этапе была разработана схема индивидуального программирования проведения занятий с учетом функционального состояния организма занимающихся и специфических особенностей существующих болезней.

Внедрение различных эффективных методов применения программ оздоровительной направленности для лиц пожилого возраста требует более глубоких и сложных исследований, а также концепций, теорий, технологий и диагностических процедур качественной оценки.

С целью изучения отношения пожилых людей к восстановлению и обеспечению здоровья средствами оздоровительных упражнений нами была составлена анкета и проводилось анкетирование.

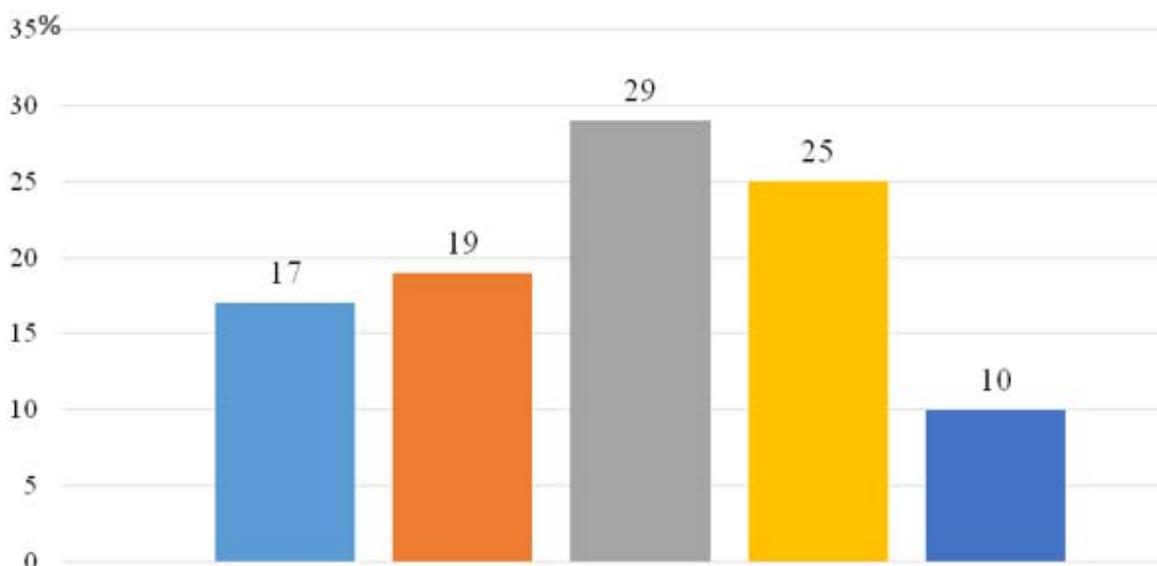


Рис. 1. Состояние возраст здоровья людей пожилого возраста в начале эксперимента

Примечание

- состояние здоровье отличное
- и не здоров, и не болен
- состояние здоровья на среднем уровне
- ниже среднего
- состояние плохое

Как показали результаты проведенного анкетирования, на вопрос: «Оцените состояние Вашего здоровья», - 17% респондентов отметили, что здоровье у них отличное, 19% ответили, что «И не здоровы, и не больны» 29% - «здоровье на среднем уровне», 25% - «состояние здоровья ниже среднего», 10% - «состояние здоровья плохое» (см. рис. 1).

На вопрос: “Отметьте существующие у вас болезни”, были получены следующие ответы (см. табл. 1 и рис.2).

Таблица 1.

Различные заболевания у людей пожилого возраста

Название заболеваний	%
Заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемия, стенокардия)	11
Заболевания дыхательных органов (бронхит, пневмония, астма и др.)	16
Заболевания органов пищеварения (гастрит, колит, язва и др)	18
Диабет	13
Нарушения зрения (миопия, астигматизм)	12
Заболевания опорно-двигательного аппарата, позвоночника (артрит, артроз, остеохондроз)	11
Аллергия	6
Невроз	7
Другие болезни	7

Результаты анкетного опроса показали, что большинство заболеваний, встречающиеся у людей пожилого возраста, связано со снижением двигательной активности. Исходя из этого, оздоровительные занятия необходимо строить по следующей схеме.

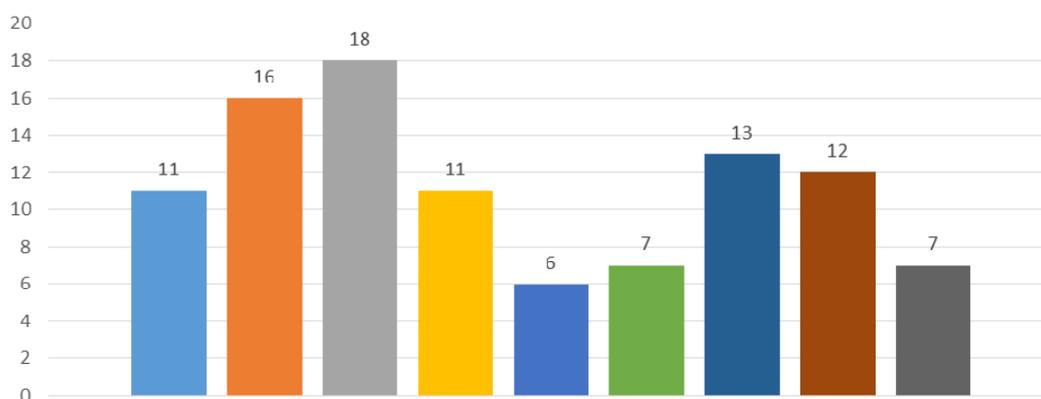


Рис. 2. Болезни у людей пожилого возраста

- Примечание
- Заболевания сердечно-сосудистой системы
 - Заболевания дыхательных органов
 - Заболевания органов пищеварения
 - Заболевания опорно-двигательного аппарата, позвоночника
 - Аллергия
 - Невроз
 - Диабет
 - Нарушения зрения
 - Другие болезни

Занятия начинается традиционно с разминки, включающей в себе упражнения низкой интенсивности для разогревания тела, чтобы

подготовить организм к более интенсивной деятельности. Продолжительность этой части занятия – 10 минут.

Основная часть занятий состоит из 3-х этапов-блоков с продолжительностью по 20 минут. В первом блоке развиваются основные функциональные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервно-мышечная).

Упражнения, выполняемые в аэробной зоне при максимальном ЧСС 65-85 уд/мин., оказывают положительное влияние на деятельности этих систем. Наша методика предусматривала использование на занятиях элементов танцевальной гимнастики, аэробики, шейпинга и фитнеса.

Здесь учитывались уровень подготовленности и функциональные возможности занимающихся. В программе было предусмотрено проведение занятий с пожилыми людьми в трех группах.

В первой группе занимались лица пожилого возраста с низкой функциональной возможностью, только начавшие заниматься оздоровительными упражнениями. В этой группе упражнения выполнялись с малой амплитудой и низкой скоростью.

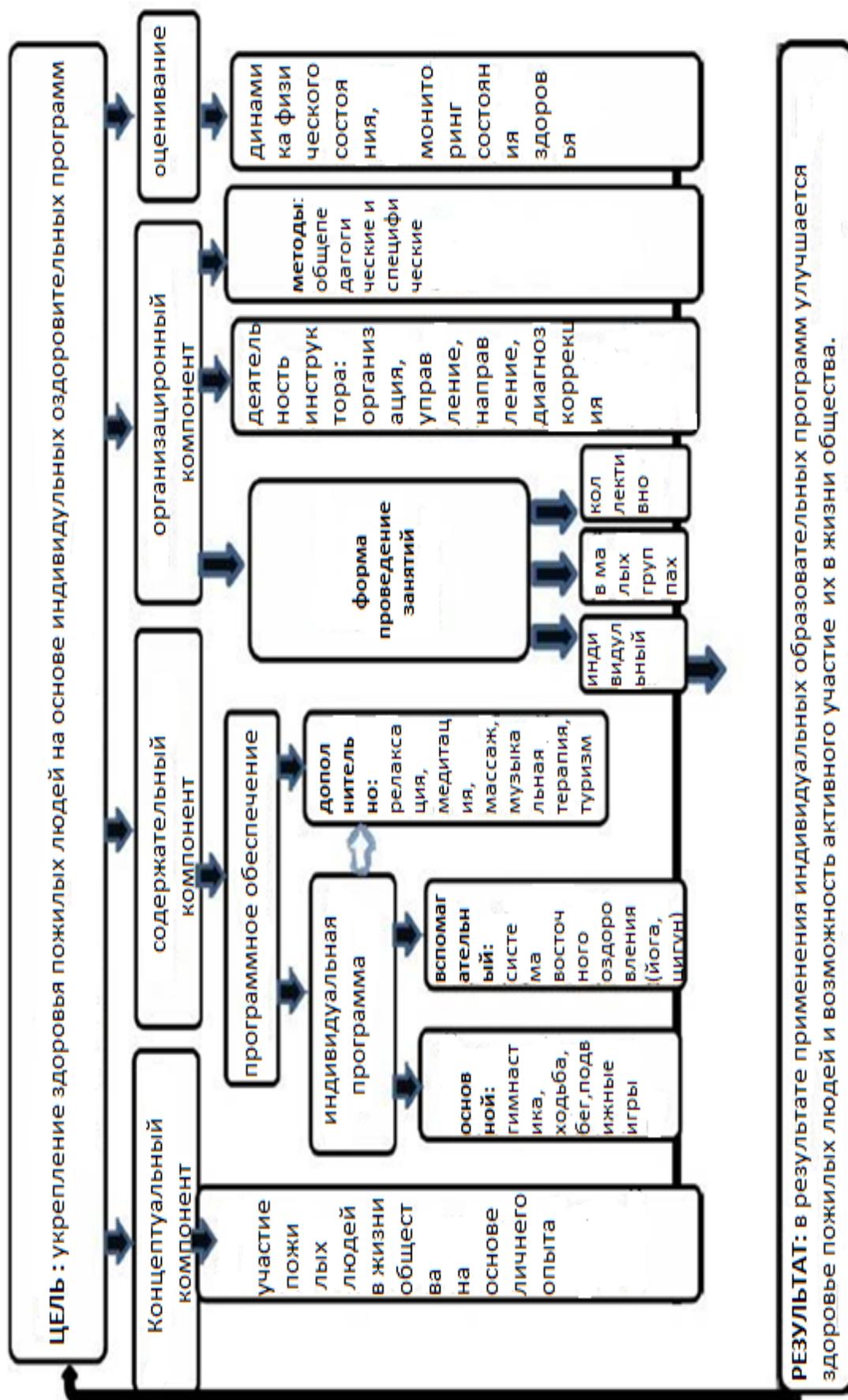
Во второй группе пожилые люди, имеющие определенную физическую подготовленность, выполняли упражнение с полной амплитудой.

Занимавшиеся в третьей группе выполняли упражнения с использованием специальных растягивающих манжет для рук и ног с весом 0,25 и 1,25 кг.

Во всех группах выполнялись одинаковые упражнения с одинаковым ритмом под музыкальное сопровождение. Занимающиеся, у кого произошли положительные изменения в функциональном состоянии, переходили соответственно на более продвинутую группу для продолжения оздоровительных занятий.

Упражнения общего профилактического блока, в первую очередь, направлены на повышение подвижности позвоночника и суставов, а также использование массажа благотворно повлияло на нормализацию кровяного давления, улучшение зрения и слуха, повышение иммунитета. В этом блоке физическая нагрузка была усиленной и ЧСС не превышала 120 уд/мин. Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение на низком темпе.

В блоке индивидуальных упражнений группа была разделена на подгруппы по 5-6 человек, где в каждой группе выполнялись упражнения с учетом и имеющихся заболеваний. Для профилактики остеохондроза применялся 3 вида комплекса упражнений для шеи, грудных мышц и спины, а также целенаправленный массаж.



1-схема. Модель методики составления индивидуальных оздоровительных программ

Для укрепления дыхательной системы применялись упражнения, предложенные А.Н.Стрельниковой, упражнения йоги и самомассаж.

В заключительной части занятия использовалась музыкотерапия с одновременным применением массажа для релаксации, т.е. расслабления и стимуляции, восстановления организма.

Таблица 3.

Показатели физического состояния людей пожилого возраста до и после эксперимента

№	Показатели	Пол	До эксперимента $x \pm \sigma$	После эксперимента $x \pm \sigma$
1	ЖЕЛ (л/мин)	м	$2,3 \pm 0,1$	$2,4 \pm 0,1$
		ж	$2,5 \pm 0,1$	$2,7 \pm 0,1$
2	ЧСС в покое (уд/мин)	м	$72,6 \pm 2,3$	$64,1 \pm 2,1$
		ж	$70,5 \pm 2,2$	$63,1 \pm 2,1$
3	САД	м	$133,1 \pm 2,4$	$125,1 \pm 2,3$
		ж	$135,4 \pm 2,4$	$131,3 \pm 2,4$
4	ДАД	м	$91,2 \pm 1,5$	$83,3 \pm 1,4$
		ж	$93,4 \pm 1,6$	$89,7 \pm 1,5$
		ж	$48,2 \pm 1,7$	$56,7 \pm 1,7$
5	Подвижность рук (10 с), кол.раз	м	$21,7 \pm 1,8$	$27,1 \pm 1,9$
		ж	$25,3 \pm 1,9$	$29,3 \pm 1,9$
6	Отжимание, на четвереньках, кол.раз	м	$13,1 \pm 0,5$	$15,3 \pm 0,6$
		ж	$15,2 \pm 0,6$	$20,1 \pm 0,8$
7	Подъем ног (30 с) кол. раз	м	$7,1 \pm 0,3$	$9,3 \pm 0,4$
		ж	$12,3 \pm 0,5$	$15,4 \pm 0,5$
8	Скорость реакции, см.	м	$21,2 \pm 1,8$	$17,3 \pm 1,5$
		ж	$19,1 \pm 1,5$	$15,1 \pm 1,3$
9	Вестибулярное равновесие с	м	$9,3 \pm 0,6$	$13,1 \pm 0,8$
		ж	$10,3 \pm 0,7$	0,8
		ж	$61,1 \pm 2,2$	$70,3 \pm 2,3$
10	Гибкость позвоночного столба	м	$4,3 \pm 0,2$	$10,3 \pm 0,4$
		ж	$2,3 \pm 0,2$	$2,1 \pm 0,2$
11	Подвижность пояснично-крестцового сустава, см.	м	$101,3 \pm 3,2$	$109,5 \pm 3,2$
		ж	$107,5 \pm 3,3$	$115,6 \pm 3,3$
12	Поворот головы, градус	м	$55,1 \pm 1,9$	$68,4 \pm 2,1$
		ж	$61,3 \pm 2,1$	$73,2 \pm 2,2$
13	Наклон головы вниз, градус	м	$28,2 \pm 1,3$	$35,1 \pm 1,4$
		ж	$34,5 \pm 1,5$	$43,2 \pm 1,5$

В четвертой главе диссертации «**Эффективность использования технологий составления оздоровительных индивидуальных программ для людей пожилого возраста**» изложены результаты проверки эффективности экспериментальных работ, связанных с апробацией технологии составления оздоровительных индивидуальных программ.

Эффективность предложенной нами методики обосновывается восстановлением состояния здоровья людей пожилого возраста и приростом уровня их физического состояния с 3,9 – до 5,1 балла ($P < 0,05$). Также в период занятий улучшилось физическое состояние людей пожилого возраста. Так, если сравнить дни болезни с исходными данными, полученными до оздоровительных занятий, можно увидеть, что количество дней болезней сократилось с 109 до 49 дней.

В результате оздоровительных занятий улучшились показатели физической работоспособности с $2,0 \pm 0,1$ в кг/мин ($P < 0,05$), также состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Время восстановления ЧСС после физических нагрузок сократилось с $3,2 \pm 1,4$ до $1,5 \pm 0,3$ уд/мин. ЧСС в покое снизилась с $72,6 \pm 2,3$ до $64,1 \pm 2,1$ уд/мин. Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) повысилась на 15,4 %, время задержки дыхания – 60,2 %.

Обобщая результаты проведенных исследований, можно заключить, что данная методика, направленная на сохранение и укрепление здоровья людей пожилого возраста, создает возможность добиться лучшего результата по сравнению с традиционными оздоровительными занятиями.

Нижеследующие показатели также определяют эффективность разработанной методики.

1. Физическое самочувствие после занятий

1-ый вопрос.

Оцените свое общее состояние после десятидневных занятий по 5 балльной системе (экспериментальная группа).

- Оцените общее состояние по 5 балльной системе (контрольная группа).

- Некоторые респонденты в экспериментальной группе подчеркнули, что оздоровительные физические упражнения существенно не повлияли в состоянии их организма. Причиной этому послужило нерегулярные посещения занятий.

- Респонденты контрольной группы, отметили что их организм находится в состоянии неудовлетворенности они не довольны текущим состоянием и уровнем.

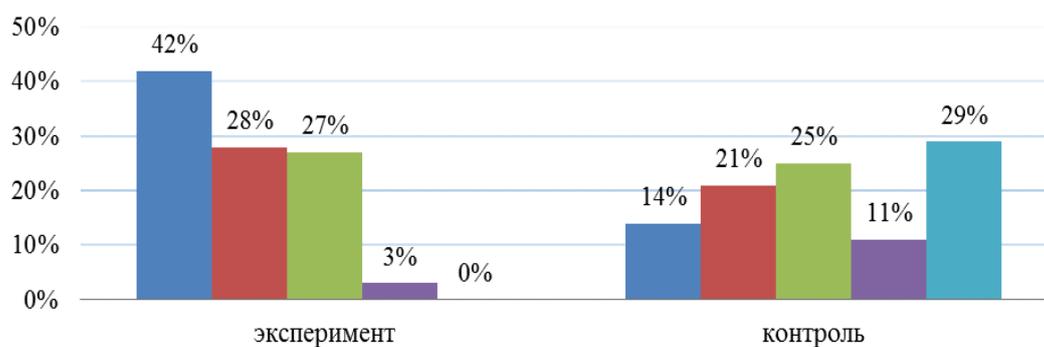


Рис. 3. Состояние самочувствие после тренировочных занятий

Примечание

- □ Отлично. Настроение высокое /отлично здоровье улучшилось.
- □ Хорошо. Настроение улучшилось/ хорошо. Нет проблем со здоровьем.
- □ Удовлетворено. Нет изменений в настроении / удовлетворено, есть проблемы со здоровьем.
- □ Плохо, моё настроение очень ухудшилось. / Плохо, есть ряд проблем со здоровьем.
- □ Очень плохо, беспокоят хронические болезни, чувствую недомогание и слабость.

2-ой вопрос.

Уменьшились ли боли в суставах после проведения курса упражнений (экспериментальная группа)

Ощущаете ли боли в суставах (контрольная группа).

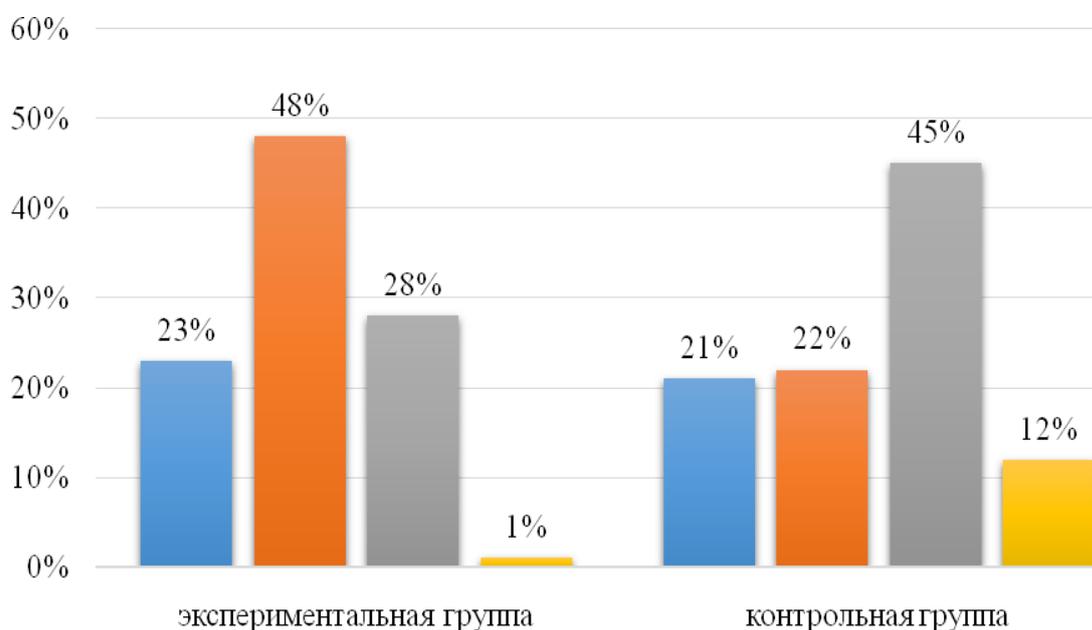


Рис. 4. Динамика суставных болей в процессе занятий

Примечание

- боли почти не чувствую/Да, постоянно
- боли понизились/Да, постоянно
- боли не изменились/Да, иногда
- боли увеличились/нет, никогда

Результаты опроса свидетельствует о положительном влиянии

движений и физических нагрузок на уменьшение болей в суставах. Несмотря на то, что боли в суставах у большинства пожилых людей не исчезли полностью, у них после занятий наблюдалось заметное уменьшение болевых ощущений.

Результаты вариантов ответов 3 и 4 показали, что время проведения занятий совпало с обострением болей в суставах у пожилых людей, поэтому оздоровительные упражнения в данном случае не дали терапевтического эффекта.

Как показали результаты занимающихся контрольной группы, хотя некоторые респонденты по чувствовали боли в суставах, количество человек, не почувствовавших такое состояние, составило половины респондентов экспериментальной группы, кого болезни почти не беспокоят.

3-ий вопрос.

Улучшилась ли подвижность в суставах (экспериментальная группа)?

Какое состояние подвижности в суставах (контрольная группа)?

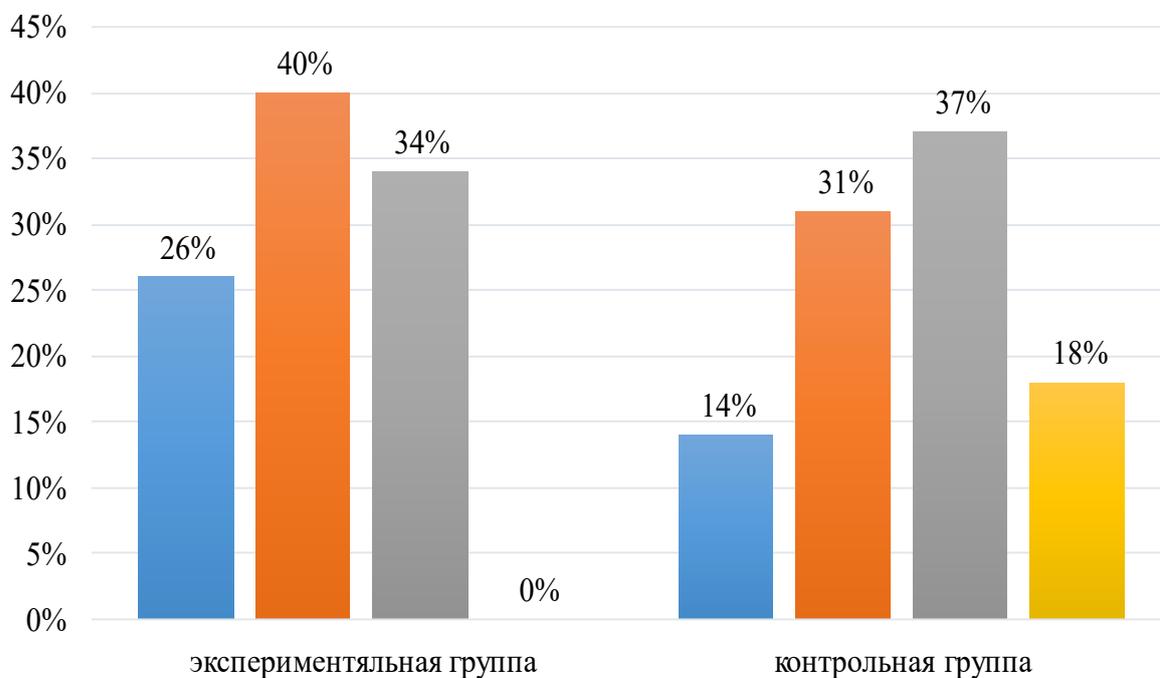


Рис. 5. Динамика подвижности в суставах в процессе тренировочных занятий

- □ Объем движения изменился на высоком уровне / высокий
- □ Объем движения заметно изменился / средний
- □ Объем движения не изменился, низкий
- □ Объем снизился, почти нет

Результаты ответов на данный вопрос связаны с результатами предыдущего вопроса, потому что повышение объема движения происходит в результате уменьшения болей в одном или нескольких суставах. Вследствие уменьшения болевых ощущений большинство испытуемых

чувствовали себя свободно в процессе двигательной деятельности. 40 % респондентов отметили заметное улучшение своих двигательных возможностей. Это еще раз подтверждает преимущество и эффективность разработанной нами методики.

В контрольной группе среди респондентов большинство испытуемых жаловались на низкий уровень подвижности в суставах и скованность в движениях.

4-ый вопрос.

«Уменьшилось ли состояние скованности в подвижности мышц, суставов и позвоночника (экспериментальная группа)?

Чувствуете ли состояние скованности в подвижности мышц, суставов и позвоночника (контрольная группа)?

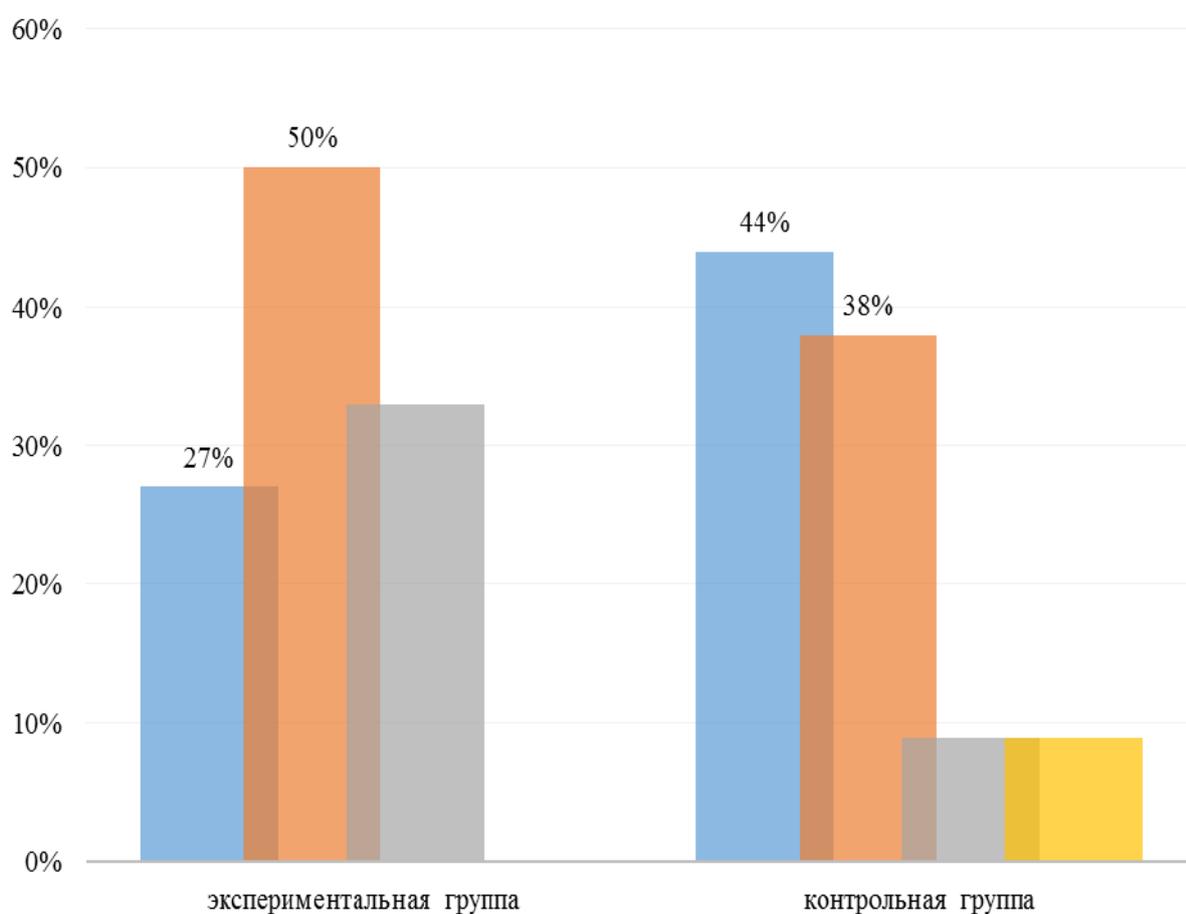


Рис. 6. Динамика состояние скованности мышцах, суставах и опорно-двигательного аппарата

Примечание

- • Скованность повысилась / Нет, никогда
- • Скованность не уменьшилась / да, иногда
- • Немного уменьшилась / да, постоянно
- • Заметно уменьшилась / да, постоянно

Данный вопрос в отличие от вышеприведенных позволяет оценить состояние костно-мышечной системы как целостной системы.

В общем, выявлено заметное снижение скованности в движениях у пожилых людей, систематически посещавших оздоровительные занятия.

Практически 80% респондентов контрольной группы постоянно чувствуют скованность в подвижности позвоночника, признают тот факт, что скованность в движениях приводит к малоподвижному образу жизни и снижению социальной активности.

5-ый вопрос.

Нормализуется ли ваше кровяное давление после проведенных занятий (экспериментальная группа)?

Как оцениваете состояние вашего давления (контрольная группа)?

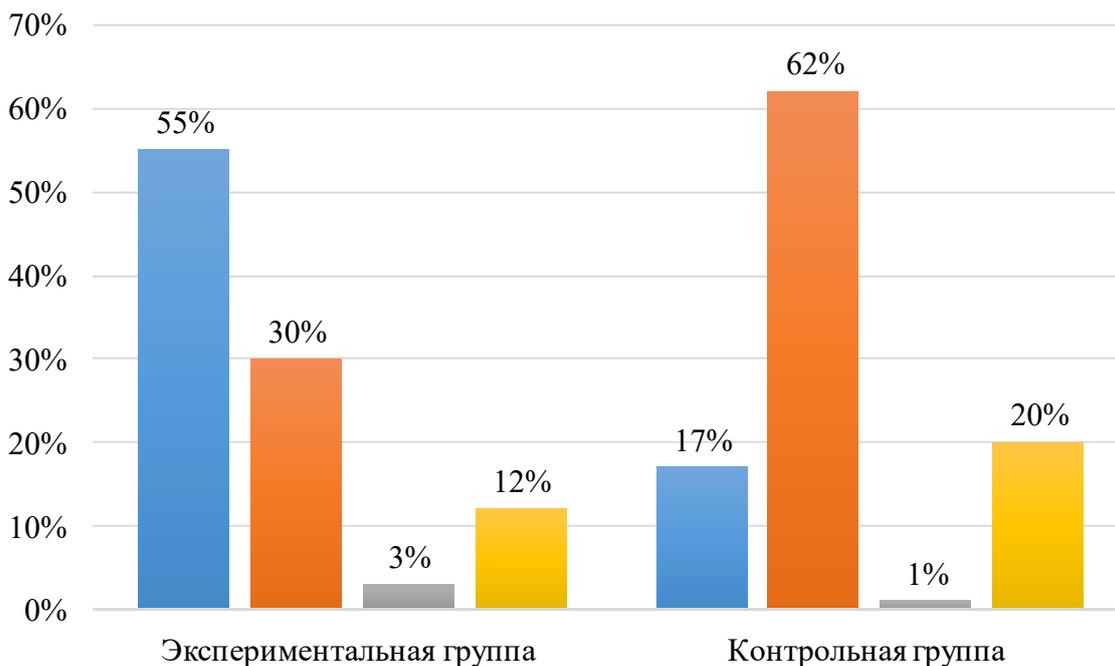


Рис. 7. Динамика изменения сердечно-сосудистой системы у пожилых людей.

Примечание

- Давление нормализуется/ норма
- наблюдается высокое давление / высокий
- наблюдается низкое давление / низкий
- затрудняюсь ответить

Хотя продолжительность занятий была недолгой, более 50 % респондентов отметили снижение кровяного давления до нормы. Если учитывать, что посетители занятий систематически измеряют свое давление и информированы о своем состоянии, то можно удостовериться в достоверности полученных результатов. У 1/3 респондентов все равно наблюдалось высокое давление. Однако это не связано с занятиями, так как у определенного контингента высокое кровяное давление наблюдалось до начала занятий.

У большинства занимающихся контрольной группы высокое давление наблюдалось до занятий и после занятий никаких изменений не произошло.

6-ой вопрос.

Уменьшилось ли головная боль, прошло ли головокружение (экспериментальная группа)?

Чувствуете ли головную боль, головокружение (контрольная группа)?

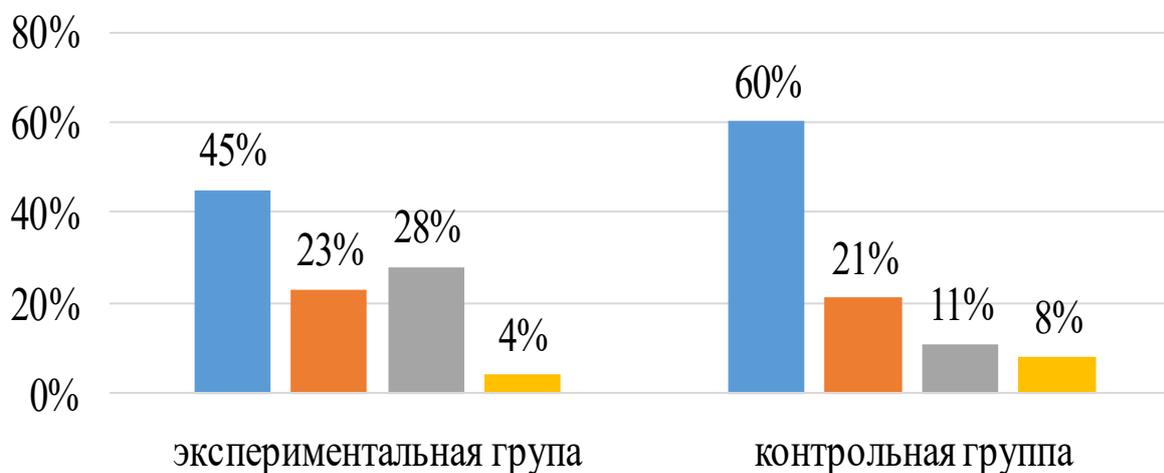


Рис. 8. Динамика устойчивости головных болей и кружение у пожилых людей

Примечание

- □ Да, заметно изменилось / да, постоянно.
- □ Да, немного уменьшилось / да, постоянно
- □ Нет, не снижалось / да, иногда
- □ Наблюдается головная боль, головокружение / нет, никогда.

В результате проведенных занятий в экспериментальной группе за счет нормализации кровяного давления уменьшалось состояние головокружение и головной боли, являющиеся побочным результатом гипертонической болезни.

Большинство респондентов контрольной группы постоянно жаловалось на головные боли и головокружение.

7-ой вопрос.

Чувствуете ли нехватку кислорода и одышки во время физической активности и физических упражнений?

Большое количество респондентов отметило, что во время занятий и после них дыхание нормализовалось, нехватки кислорода они не замечали.

70 % респондентов контрольной группы не выдержали физические нагрузки из-за нехватки кислорода и появления одышки.

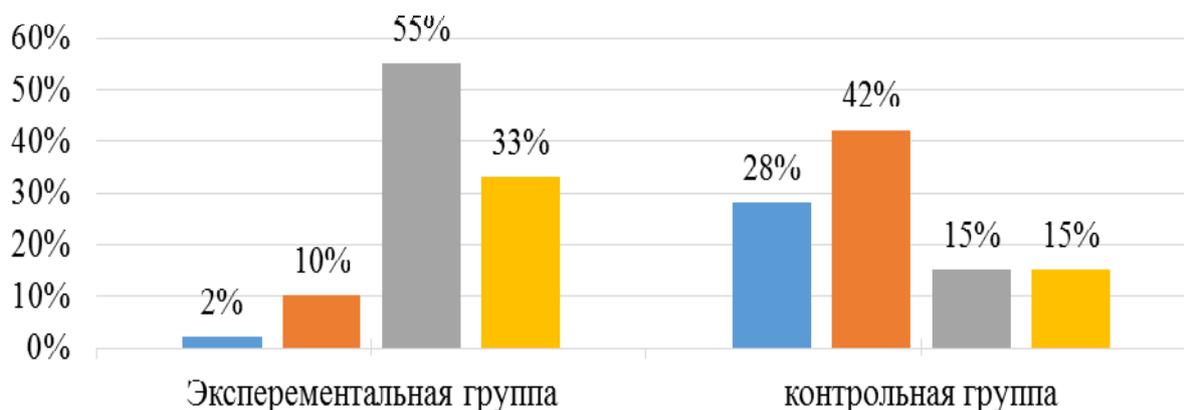


Рис. 9. Состояние двигательных функции у пожилых людей.

Примечание

- Да, постоянно
- Да, иногда
- Нет, почти не наблюдается
- Не чувствую нехватки кислорода и одышку

Таким образом, в ходе эксперимента были изучены теоретические и практические аспекты использования оздоровительных технологий с людьми пожилого возраста, определены возможные формы работы с учетом социальных, медицинских и психофизиологических особенностей пожилых людей. Рекомендованный нами комплекс упражнений применялся на практических занятиях и дал положительный эффект.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Люди пожилого возраста являются активными членами нашего общества, которые заслуживают особого внимания и заботы нашего общества и государства, и охрана здоровья пожилых людей, обеспечение их долголетия путем использования богатого опыта и наследия наших предков приобретает важное значение.

2. Исследование вопросов здоровья и долголетия людей пожилого возраста требует изучения их психофизиологических особенностей, процессов старения, а также патологических процессов, которые приводят к быстрому старению организма, и на их основе разработки рекомендации по применению системы оздоровительных упражнений на основе специальных и индивидуальных программ.

3. Внедрение эффективных методов реализации оздоровительных программ для людей пожилого возраста требует глубоких и всесторонних исследований, а также разработки концепций, теории методик и диагностической процедуры качественной оценки.

4. Занимающиеся экспериментальной группы в отличие от

большинства респондентов контрольной группы, не посещавших занятия, отметили заметное улучшение физического состояния после проведенных занятий.

Высокие эффективность разработанной нами методики обоснована, в первую очередь, заметным восстановлением состояния здоровья людей пожилого возраста, приростом показателей уровня их физического состояния с 3,9 до 5,1 балла ($p < 0,05$). Также выявлено, что после проведения оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста общее количество больных дней по сравнению с началом эксперимента сократилось с 109 до 49 дней.

В результате занятий физическая работоспособность возросла от $2,0 \pm 0,1$ до $2,4 \pm 0,1$ килограмм/мин. ($p < 0,05$), улучшилось состояние сердечно – сосудистой и дыхательной систем. После физических нагрузок восстановление ЧСС сократилось от $3,2 \pm 1,4$ до $1,5 \pm 0,3$ уд / мин. ЧСС в покое снизилась от $72,6 \pm 2,3$ до $64,1 \pm 2,1$ уд / мин. Повысились показатели жел на 15,5% а время задержки дыхания улучшилось до 60,2%.

5. Глубокое внедрение различных эффективных методов, направленных на оздоровление пожилых людей, требует более углубленных и сложных исследований, также разработки концептуальных и теоретических методов и процедуры диагностики качественной оценки.

6. В течение исследования нами рассмотрены теоретические аспекты применения оздоровительных методик для пожилых людей, выявлены особенности старения человека в разных социальных, природных и психологических условиях. Предлагаемые нами упражнения были применены в процессе практических занятий и показали свою эффективность. Результаты проведенного анкетирования, с пожилыми людьми показали, что примененные нами практические упражнения дали лучшие результаты, но в том числе выявлены недостатки методики.

7. Во время опроса выявлено, что при применении пожилыми людьми системных упражнений у них наблюдалось повышение общего самочувствия, активности, физического и душевного состояния.

8. Пожилые люди экспериментальной группы, в отличие от респондентов, не участвовавших на занятиях, после упражнений, предложенных нами, отмечали у себя улучшение физического состояния по сравнению с пожилыми людьми контрольной группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Необходимо создать условия для обеспечения участия пожилых людей в жизни общества и общественной деятельности.

2. Физические упражнения, направленные на сохранение здоровья людей необходимо включить в ежедневный режим дня.

3. Использовать технологии индивидуальных программ оздоровительной направленности для людей пожилого возраста на

оздоровительных занятиях, организуемых в специальных помещениях Республиканского фонда «Нуроний»

4. Осуществлять мероприятия, направленные на восстановление здоровья людей пожилого возраста с внедрением в Республиканском оздоровительном центре рекомендуемой нами системы оздоровительных упражнений.

5. Включить новый предмет «Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для людей пожилого возраста» в блок дополнительных и выборочных учебных дисциплин учебного плана высших учебных заведений по направлению образования 51120000 «Физическая культура».

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.27.06.2017.PED.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

BUKHARA STATE UNIVERSITY

INOYATOV ABDULLO SHODIEVICH

**METHODOLOGY OF DRAWING UP INDIVIDUAL PROGRAMS IN
THE DIRECTION OF IMPROVEMENT OF ELDERLY PEOPLE**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sports training

**DISSERTATION ABSTRACT FOR THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) OF
PEDAGOGICAL SCIENCES**

The theme of the Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2018.3.PhD/Ped674.

The dissertation carried out at Bukhara State University.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English) on the Scientific Council website (www.uzdjtsu.uz) and on the «Ziyonet» Information and Educational portal (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Usmonxodjayev Talat Saidovich**
doctor of pedagogical sciences, Professor

Official opponents: **Kerimov Fikrat Azizovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Sharipova Dilorom Djumniyazovna
doctor of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Fergana state universiti**

The defense of dissertation will take place on «__» _____ 2020 at _____ at a meeting of the Scientific Council awarding scientific degrees DSc.27.06.2017.Ped.28.01 at Uzbekistan State University of Physical Culture and Sport. (Address: 111709 Tashkent region, Chirchik, st. Athletes, house number 19. Tel .: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; fax: (0-370) 717-17-76, website: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz.)

The dissertation could be reviewed in the information-resource centre of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sport. (registration number _____). (Address: 111709 Tashkent region, Chirchik, st. Athletes, house number 19. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27.

The abstract of the dissertation is distributed on «__» _____ 2019.

(Protocol at the register № _____ on «__» _____ 2019)

R.D.Xalmukhamedov
Chairperson of the Scientific Council for awarding scientific degrees, doctor of pedagogy, Professor

M.X.Mirjamolev
Scientific Secretary of the Scientific Council awarding scientific degrees, candidate of philosophy, associate professor

B.B.Musayev
Vice chairperson of the Scientific Seminar at the Scientific Council for awarding scientific degrees, candidate of philosophy, associate professor

INTRODUCTION (abstract of the PhD thesis)

The aim of the research is to develop suggestions and recommendations on improving the technology for compiling individual wellness programs for the elderly.

The object of the research is the process of making health-improving exercises for the elderly.

Scientific novelty of the research is the following:

1. The content of the process of organizing recreational activities for the elderly is analyzed.

2. The system of individual wellness programs for the elderly is defined, the forms, methods and means of organizing health-improving classes are defined.

3. A technology has been developed for compiling individual wellness programs for the elderly based on a comparative analysis of individual wellness programs abroad.

4. Developed scientific and methodological recommendations for the use of the author's individual wellness program for the elderly prepared as part of research.

Implementation of the results of the research.

Research results carried on the conducted experimental work on the development of technology for the compilation of individual wellness programs for the elderly:

A standard program, a working curriculum for the discipline “Technology for compiling individual wellness programs for the elderly,” for students of the “Physical Culture” direction has been developed. Recommendations on individual wellness programs for the elderly were developed and introduced into the content of the State educational standards in the educational areas of undergraduate and graduate specialties. (certificate of the agency "Uzstandard" № 1-2570 dated 08/12/18.);

As a result of the introduction of individual wellness programs for the elderly in the “Health and Medical Complexes” of the Bukhara Regional Health Administration (certificate № 01/3439 of May 21, 2018), the state of the cardiovascular, muscular and respiratory systems improved, physical activity increased from 2.0 ± 0.1 to 2.4 ± 0.1 W / kg /. ($p < 0.05$).

The recovery time of the cardiovascular system decreased from 3.2 ± 1.4 to 1.5 ± 0.3 minutes. The rate of heart rhythm in a relaxed position decreased from 72.6 ± 2.3 to 64.1 ± 2.1 beats / min. Lung capacity increased by 15.5%, and respiratory rate increased by 60.2%. (certificate of the Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan № 8/3/218 of 06/27/2019);

A wellness program for older people has been introduced and tested in the sanatorium “Juyizar sog'lomlashtirish maskani”, as a result of which blood pressure normalized, the psycho physiological condition, physical and physical activity in older people improved (certificate dated 04.02.2019).

As a result of the introduction of an individual wellness program in health centers at the makhalla № 25, 36 of Bukhara and in the “Niyoz Khoji” and “Sukhor” makhallas of the Kagan district showed that the general health status of 150 elderly people improved by 6-8% . (certificate of the Bukhara regional administration of the Nuroniy fund № 02/287 of June 21, 2019)

The structure of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, conclusion and bibliography. The main volume of the research is 126 pages.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS
I бўлим (I часть; I part)

ОАК руйхатидаги журналлар

1. Inoyatov A.Sh. Technology of drawing up an individual training program of power orientation with persons of middle and older age. New York Science Journal, New York–2019. №-12, (ISSN 1554-0200) [http/www.Sciencepub.net/newyork/](http://www.Sciencepub.net/newyork/) 4-9 P[13.00.00; №2].

2. Иноятлов А.Ш. Кекса ёшдаги аҳоли саломатлигини мустахкамлашнинг методик асослари. //Педагогик маҳорат: Бухоро ш. № 2. 2017. 210-213 б [13.00.00; №23].

3. Иноятлов А.Ш. Кекса ёшдагилар билан соғломлаштирувчи гимнастика машғулотларини ташкил этишнинг аҳамияти. Педагогик маҳорат № 1. 2018. 227-230 б [13.00.00; №23].

4. Иноятлов А.Ш.Саломатлик жамғармасининг аҳамияти ҳамда физиологик кексайиш билан боғлиқ ижтимоий муаммолар. //Педагогик маҳорат: Бухоро ш. № 3. 2018. [13.00.00; № 23]

5. Иноятлов А.Ш. Кекса ёшдаги кишилар саломатлигини муҳофаза қилишнинг психофизиологик асослари. //Психология: Бухоро ш. №3. 2018.37-41 б [13.00.00; №14]

6. Inoyatov A.Sh. Technology of drawing up an individual training program of power orientation with persons of middle and older age. International Journal of Science and Research (IJSR) (ISSN 2319-7064) ResearchGate Impact Factor (2018): 0,28/ SJIF (2018): 7,426. –p. 1475-1479. www.ijsr.net.

7. Иноятлов А.Ш. Средства, методы и формы лечебной физической культуры в пожилом возрасте // Международные образовательные и социально-культурные технологии: векторы развития: сб. материалов междунар.науч.конф. Челябинск: ЧГИК, 2019. 25июль. 234-235 с.

8. Иноятлов А.Ш Кекса ва катта ёшдаги кишиларда жисмоний фаоллик муаммолари. //Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решение по реализации государственной программы “Год внимания и заботы о старшем поколении”. Материалы научной практической конференции. Ташкент. 2015. Стр 169-174.

9. Иноятлов А.Ш. Кекса ёшдаги кишиларни соғломлаштиришнинг асосий тамойиллари. //Республика илмий-назарий конференцияси материаллари. Б.: 2019 26 апрел. 115-116 бетлар.

II бўлим (II часть; II part)

1. Иноятлов А.Ш Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи жисмоний маданият машғулотлари технологияси. // Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновациялар. Республика илмий-амалий конференцияси.Б.: 2019 й 7 июн. 178 б.

2. Иноятлов А.Ш Ёши катталар учун жисмоний тарбия машқларини бажаришда функционал ўзгаришлар. // Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решение по реализации государственной программы “Год внимания и заботы о старшем поколении”. Материалы научной практической конференции. Ташкент. 2015. Стр 88-93.

3. Иноятлов А.Ш Кекса ёшдаги аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашнинг методик асослари. //Глобал олий таълим тизимида тадқиқотларнинг замонавий услублари. Халқаро илмий–амалий анжуман. Навоий 2015. 75-82 бетлар.

4. Иноятлов А.Ш Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи технологиялар. // Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимлар. Республика илмий-амалий конференцияси. Т.: 2018 21-28 апрел. 63-64 бетлар.

Автореферат «Фан-спортга» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими 60x84¹/₁₆. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табағи: 4. Адади 100. Буюртма № 99.

Гувоҳнома реестр № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.