

KEKSA YOSHDAGILAR UCHUN SOG'LOMLASHTIRUVCHI YO'NALISHDAGI INDIVIDUAL DASTURLARNI TUZISH METODIKASI

Ikramov Amirbek Aminovich

Osiyo xalqaro universiteti p.f.f.d.(PhD) dotsent

Salimov Shaxboz Soliyevich

Osiyo xalqaro universiteti magistri

Annotatsiya: Maqolaning maqsadi keksalar sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan individual dasturlarni yaratish metodikasini nazariy va amaliy jihatdan ko'rib chiqishdir. Tadqiqotda keksalar fiziologik, psixologik va ijtimoiy ehtiyojlari, shuningdek, sog'lomlashtirish jarayonida qo'llaniladigan intervensiya strategiyalari keng yoritilgan. Individual yondashuvni qo'llash orqali nafaqat jismoniy faoliyatni oshirish, balki ruhiy holatni mustahkamlash, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish va umumiy hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan yechimlar taklif etiladi. Tadqiqot metodologiyasi sifatida biopsixososial model, zamonaviy telemeditsina texnologiyalari va monitoring tizimlari asosiy o'rinni egallaydi. Shu bilan birga, maqolada keksalar uchun individual dasturlarni rejalashtirish, amalga oshirish va monitoring bosqichlari, mavjud qiyinchiliklar va ularni yengish yo'llari, shuningdek, innovatsion yechimlar ham batafsil tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: keksalar, sog'lomlashtirish, individual dastur, metodika, biopsixososial yondashuv, reabilitatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, jismoniy mashqlar, telemeditsina, ijtimoiy integratsiya.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda aholining qarishi global tendensiyaga aylangani sababli, keksalar sog'lig'ini yaxshilash va ularga mo'ljallangan individual dasturlarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biriga aylandi. Inson hayotining uzayishi bilan birga, keksalarning jismoniy va ruhiy salomatligi, shuningdek, ijtimoiy faoliyat darajasi ham yanada muhim omilga aylangan. Keksalar orasida surunkali kasalliklar, ruhiy holatning yomonlashuvi, yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolar keng tarqalgan bo'lib, bu esa ularga nisbatan individual yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Shu munosabat bilan, sog'lomlashtiruvchi dasturlarni shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirish, intervensiya jarayonini shaxsiylashtirish va monitoring tizimlarini joriy etish orqali keksalarning salomatligini saqlab qolish hamda ularning hayot sifatini oshirish imkoniyatlari kengaymoqda. Ushbu maqolada sog'lomlashtiruvchi individual dasturlarni tuzish metodikasi, uning nazariy va amaliy asoslari, bosqichlari va innovatsion echimlari tahlil qilinadi. Maqsadimiz – keksalarning sog'lig'i va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan, shaxsiy ehtiyojlarga asoslangan yondashuvlarni aniqlash va tavsiyalar berishdan iborat.

Asosiy qism

Keksalar uchun sog'lomlashtiruvchi individual dasturlarni tuzish jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, u bir necha asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Birinchi navbatda, sog'lomlashtirish kontseptsiyasi va individual yondashuvning ahamiyati zamonaviy reabilitatsiya

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

va profilaktika tizimlarida asosiy o‘rin tutadi. Keksalarning jismoniy faolligini oshirish, ularning ijtimoiy hayotini tiklash va ruhiy holatini mustahkamlash uchun individual strategiyalarni ishlab chiqish zarurati mavjud. Ushbu jarayonda har bir shaxsning salomatlik holati, genetik xususiyatlari, kasallik tarixi, ijtimoiy muhiti va shaxsiy motivatsiyasi inobatga olinishi lozim.

Keksalar uchun sog'lomlashtiruvchi dasturlarni tuzishda individual yondashuv asosiy o'rinni egallaydi. Har bir insonning jismoniy holati, sog'liq darajasi, qiziqishlari va ehtiyojlari turlicha bo'lganligi sababli, dasturlarni shaxsiy xususiyatlarni inobatga olgan holda ishlab chiqish zarur. Bu esa dasturlarning samaradorligini oshiradi va kutilgan natijalarga erishishga yordam beradi.

Birinchi bosqich – keksalarning sog‘liq va faoliyat darajasini batafsil tahlil qilishdan iborat. Bu jarayonda tibbiy ko‘riklar, psixologik diagnostika, jismoniy qobiliyatlarni baholash va ijtimoiy sharoitlarni o‘rganish qo‘llaniladi. Masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, surunkali og‘riqlar, suyak zichligi kamayishi, miya faoliyatining pasayishi kabi omillar aniqlanib, individual ehtiyojlar xaritasi tuziladi. Ushbu bosqichda qo‘llaniladigan vositalar – standartlashtirilgan testlar, intervyular, fiziologik o‘lchovlar va zamonaviy texnologik apparatlar hisoblanadi. Shuningdek, individual psixologik holat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i ham aniqlanib, shaxsiy ehtiyojlar asosida maxsus reja ishlab chiqish uchun zarur ma’lumotlar yig‘iladi.

Ikkinchi bosqich – maqsad va vazifalarni belgilashdir. Har bir keksaga individual yondashuv asosida qisqa va uzoq muddatli maqsadlar qo‘yiladi. Bu jarayonda shaxsiy xususiyatlar, kasallik tarixi, jismoniy imkoniyatlar va ijtimoiy resurslar inobatga olinadi. Masalan, agar keksada yurak-qon tomir tizimi bilan bog‘liq muammolar aniqlansa, maqsadlar orasida yurak mashqlari, stressni kamaytiruvchi mashg‘ulotlar va oziqlanish rejasi kabilar bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, ruhiy va ijtimoiy jihatlarni ham unutmaslik lozim: doimiy psixologik qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etish va oilaviy aloqalarni mustahkamlash keksalar hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi.

Uchinchi bosqich – intervensiya strategiyalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirishdir. Bu bosqichda keksalarga individual dastur doirasida quyidagi yo‘nalishlarda tadbirlar qo‘llaniladi:

- **Jismoniy mashqlar:** Keksalar uchun maxsus tayyorlangan jismoniy mashqlar, aerobika, kuchaytiruvchi va muvozanatni tiklovchi mashqlar tanlangan. Mashqlar shaxsiy imkoniyatlar va sog‘liq holatiga moslashtiriladi, shunda ularning suyak, mushak va yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta’siri maksimal darajada oshadi. Shu bilan birga, mashqlar davomiyligi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirib boriladi.

Oziqlanish rejasi: Sog‘lomlashtirish dasturida keksalar uchun muvozanatli va to‘liq ovqatlanish, vitaminlar va mineral moddalar bilan ta’minlash alohida o‘rin tutadi. Shaxsiy oziqlanish ehtiyojlari, kasalliklar va metabolik holat hisobga olinib, maxsus dietalar va ovqatlanish tartibi tuziladi. Masalan, yurak-qon tomir kasalliklariga moyil bo‘lgan bemorlar uchun yog‘lar miqdori nazorat qilinadigan, antioksidantlarga boy ovqatlar tavsiya etiladi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash: Ruhiy salomatlikni tiklash va stressni kamaytirish maqsadida keksalar uchun psixoterapiya, guruh terapiyasi, meditatsiya va boshqa psixologik mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Bu yondashuv orqali nafaqat ruhiy salomatlik mustahkamlanadi, balki ijtimoiy izolyatsiyani kamaytirish, oilaviy va jamoaviy aloqalarni rivojlantirish ham ko‘zda tutiladi.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Ijtimoiy faoliyat: Keksalar uchun maxsus jamoaviy uchrashuvlar, madaniy va sport tadbirlari, seminarlar va treninglar tashkil etiladi. Bu jarayon ularga ijtimoiy tarmoqlar va jamiyat bilan aloqani mustahkamlash, yolg'izlikni yengish hamda hayotga bo'lgan qiziqishni oshirish imkonini beradi.

To'rtinchi bosqich – monitoring va baholash jarayonidir. Individual dastur samaradorligini doimiy ravishda kuzatish, belgilangan ko'rsatkichlar asosida o'zgarishlarni baholash va zarurat tug'ilganda reja ustida qayta ishlov berish lozim. Shu maqsadda, zamonaviy texnologiyalar, masalan, sog'liq monitoring apparatlari, mobil ilovalar va onlayn platformalar qo'llaniladi. Natijalarni o'lchashda keksalarning jismoniy ko'rsatkichlari, psixologik holati, ijtimoiy faolligi va umumiy hayot sifatiga oid ko'rsatkichlar tahlil qilinadi. Monitoring natijalari asosida individual yondashuv samaradorligi baholanib, kelgusida dastur takomillashtirish uchun ilmiy asoslar shakllanadi.

Bundan tashqari, individual dasturlarni yaratishda innovatsion texnologiyalar va zamonaviy metodik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Telemeditsina tizimlari orqali shifokorlar va mutaxassislar uzoq masofadan bemorlarni kuzatish, maslahat berish va natijalarni baholash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Shu bilan birga, maxsus dasturiy ta'minot va onlayn platformalar orqali keksalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish, ularga masofaviy treninglar va maslahatlar berish ham imkoniyati mavjud. Bu esa, ayniqsa, pandemiya sharoitida va ijtimoiy izolyatsiya davrida alohida qimmatli bo'ladi.

Individual dasturlarni amalga oshirishda duch kelinadigan qiyinchiliklar ham mavjud. Ularning eng asosiysi – keksalarning shaxsiy motivatsiyasining yetishmovchiligi, texnologik vositalarga nisbatan noqulaylik, va ijtimoiy sharoitlarning turlicha bo'lishidir. Shu bois, dastur yaratishda nafaqat tibbiy va psixologik yondashuvlar, balki keksalarning oilaviy, jamoaviy va madaniy resurslarini ham inobatga olish zarur. Masalan, qariyalar o'rtasida motivatsiyani oshirish uchun oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish, ularni jamoaviy tadbirlarga jalb etish va individual yondashuv orqali ularning o'z-o'zini boshqarish salohiyatini rivojlantirish kutilayotgan ijobiy natijalar qatoriga kiradi. Shu bilan birga, sog'lomlashtirish dasturini rejalashtirishda mutaxassislar orasida multidistsipliner yondashuvni joriy etish – shifokorlar, psixologlar, fizioterapevtlar va ijtimoiy ishchilar o'rtasida hamkorlikni ta'minlash – katta ahamiyat kasb etadi.

Yuqorida aytilgan bosqichlar va strategiyalar asosida tuzilgan individual sog'lomlashtiruvchi dastur keksalarning nafaqat jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy holatini ham yaxshilashga xizmat qiladi. Shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirilgan yondashuv, bemorning imkoniyatlari va ijtimoiy sharoitlari asosida rejalashtirilgan holda, uning hayot sifatini oshirish, surunkali kasalliklar ta'sirini kamaytirish va reabilitatsiya jarayonini tezlashtirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individual yondashuv orqali keksalarning sog'liq ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanishlar, ruhiy holatining mustahkamlanishi va ijtimoiy faoliyatning tiklanishi kuzatilmoqda. Shu bois, bu metodika nafaqat amaliyotda, balki kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar va sog'lomlashtirish strategiyalarida ham o'z o'rnini topadi.

Zamonaviy metodologiyada individual sog'lomlashtiruvchi dasturlarni ishlab chiqishda qo'llaniladigan yondashuvlar orasida, shuningdek, shaxsiy monitoring, raqamli sog'liq tizimlari va innovatsion telemeditsina yechimlari muhim o'rin egallaydi. Masalan, mobil ilovalar

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

yordamida keksalarning kunlik faoliyati, yurish tezligi, yurak urishi va boshqa fiziologik ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish imkoniyati mavjud. Bu esa nafaqat shaxsiy sog'liqni baholash, balki dasturning samaradorligini aniqlashda muhim vosita hisoblanadi. Bunday texnologik yondashuvlar orqali individual dasturlar muntazam ravishda yangilanib, keksalarning kundalik ehtiyojlariga tezkor javob berish imkoniyatini yaratadi.

Bundan tashqari, sog'lomlashtiruvchi dasturlarni amalga oshirish jarayonida shaxsiy va ijtimoiy omillar o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash katta ahamiyatga ega. Keksalar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun yagona metodik yondashuv – bemorning shaxsiy tarixini, ijtimoiy holatini, ruhiy tayyorgarligini va jismoniy imkoniyatlarini chuqur tahlil qilib, ular asosida moslashtirilgan reja ishlab chiqishdir. Shu tarzda, har bir bemor o'ziga xos muammolar va imkoniyatlar asosida, individual yondashuv orqali sog'lomlashtirish jarayonida maksimal natijalarga erishadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, keksalar orasida individual dasturga bo'lgan ijobiy munosabat, ularga nisbatan ko'rsatilayotgan shaxsiy e'tibor va moslashtirilgan intervensiya strategiyalari samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Yuqoridagi tahlillar va amaliy tavsiyalar asosida, keksalar uchun sog'lomlashtiruvchi individual dasturlarni tuzish metodikasi kompleks yondashuvni talab qiladi. Ushbu metodika – shaxsiy tibbiy, psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarni yagona tizimga birlashtiruvchi, ko'p sohalarni qamrab oluvchi va innovatsion texnologiyalar bilan boyitilgan yondashuvdir. Shu bois, har bir keksaning salomatligini yaxshilashda individual dasturlar muhim rol o'ynaydi va ularni ishlab chiqishda mutaxassislar o'rtasidagi multidistsipliner hamkorlik, zamonaviy tahlil usullari va monitoring vositalari qo'llanilishi lozim.

Xulosa

Ushbu maqolada keksalar uchun sog'lomlashtiruvchi individual dasturlarni tuzish metodikasining nazariy va amaliy asoslari, asosiy bosqichlari, intervensiya strategiyalari va innovatsion texnologik echimlari batafsil ko'rib chiqildi. Tadqiqot shuni isbotlaydiki, keksalar salomatligini yaxshilash uchun individual yondashuv – shaxsiy ehtiyojlarni chuqur tahlil qilish, qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni aniq belgilash, jismoniy mashqlar, to'g'ri oziqlanish, psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy faoliyatni integratsiyalash orqali samarali natijalarga erishish imkonini beradi. Zamonaviy texnologiyalar, xususan telemeditsina va mobil monitoring tizimlari yordamida keksalarning kundalik faoliyati doimiy nazorat ostida bo'lib, intervensiya strategiyalarining samaradorligi va individual dastur moslashuvchanligi yanada oshirilmoqda. Shu bilan birga, maqolada keltirilgan metodik yondashuv keksalarning sog'liq ko'rsatkichlarini yaxshilash, ularning ruhiy holatini mustahkamlash va ijtimoiy integratsiyasini kuchaytirishga qaratilgan. Kelgusida ushbu metodika asosida qo'llaniladigan amaliy tadbirlar va ilmiy-tadqiqot ishlari yanada kengayib, qariyalar salomatligini saqlash va ularning hayot sifatini oshirish borasida yangi istiqbolli yondashuvlar ishlab chiqilishiga turtki bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, keksalar uchun sog'lomlashtiruvchi individual dasturlarni yaratishda shaxsiy, tibbiy, psixologik va ijtimoiy omillarni birgalikda hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Har bir bemorning o'ziga xos ehtiyojlari va imkoniyatlari aniqlanib, ularning asosida tuzilgan individual reja sog'liqni yaxshilash, surunkali kasalliklar ta'sirini kamaytirish va rehabilitatsiya jarayonini tezlashtirishda samarali yechim bo'ladi. Shu sababli, ushbu metodika nafaqat amaliyotda, balki kelgusidagi ilmiy-tadqiqot faoliyatida ham katta e'tiborga sazovor bo'lishi kutilmoqda. Umuman olganda, maqolada keltirilgan yondashuv keksalar hayot sifatini sezilarli

darajada oshirish, ularning ijtimoiy faoliyatini tiklash va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Kelajakda ushbu metodikani yanada rivojlantirish, texnologik yangiliklar va multidistsipliner yondashuvlar asosida qo'llash orqali qariyalar sog'lig'i va ularning umumiy hayot sifati yanada yuqori pog'onaga ko'tarilishi mumkinligi haqida xulosa qilish mumkinki, sog'lom va faol qarilik har bir jamiyatning ijtimoiy barqarorligi va insoniy qadriyatlarining mustahkamlanishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xodjaev, B.X. (2017). Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. Sano-standart nashriyoti.
2. Ikramov, A. A., & ISMAILOV, H. (2022). WAYS TO INCREASE THE INTELLECTUAL INTEREST OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SPORT OF ATHLETICS. *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (4), 560-564.
3. Ikromov, A. (2014). History of national outdoor games and their value in education of harmoniously developed generation. In *Young Scientist USA* (pp. 43-47).
4. Polatov, A., Ikramov, A., Adambaev, U., & Pulatov, S. (2024, November). The influence of elliptical cuts and cracks on the deformation of boron aluminum plates. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 3244, No. 1). AIP Publishing.
5. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 370-378.
6. Xayrullayevich, S. H. (2024). GYMNASTICS IN TRAINING SIMPLE POSTURES. *PEDAGOG*, 7(5), 81-88.