

**AHOLINING JISMONIY RIVOJLANISHINI O'RGANISHNI
TAKOMILLASHTIRISH**

Soyibjonov Sanjarbek Saydullojon o'g'li.

Xasanov Musoxon Mirzoxid o'g'li

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yunalishi talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada aholining jismoniy rivojlanishini chuqur va tizimli o'rganish masalalari ko'rib chiqiladi. Jismoniy rivojlanish – sog'lom jamiyatni barpo etish va aholining hayot sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Maqolada mavjud ilmiy-uslubiy yondashuvlar tahlil qilinib, ularni takomillashtirish yo'llari yoritilgan. Statistik monitoring, antropometrik o'lchovlar, axborot texnologiyalarini joriy etish hamda hududiy xususiyatlarni hisobga olish orqali aholining jismoniy rivojlanish darajasini baholashning ilg'or metodlari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, sog'liq monitoringi, antropometriya, demografik omillar, sog'lom turmush tarzi, sport faoliyati, innovatsion metodlar.

Aholining jismoniy rivojlanishi — inson salomatligi va mehnatga layoqatlilik darajasining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir. Har bir davlatning salomatlik siyosatida jismoniy rivojlanish monitoringi alohida o'rin tutadi. O'zbekistonda ham sog'lom avlodni shakllantirish, yoshlar salomatligini muhofaza qilish va ularni jismonan yetuk inson sifatida tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Shu munosabat bilan aholining jismoniy rivojlanishini o'rganish, bu boradagi metodikani takomillashtirish, yangicha ilmiy yondashuvlarni joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Aholining jismoniy rivojlanishini o'rganishni takomillashtirish masalasi ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi, chunki bu jarayon nafaqat biologik va fiziologik omillarga, balki ijtimoiy, iqtisodiy, ekologik va madaniy omillarga ham bog'liq. Quyida ushbu sohada takomillashtirish bo'yicha batafsil tavsiyalar va strategiyalar

keltiriladi, shu bilan birga O'zbekiston kontekstiga moslashtirilgan yondashuvlar ham hisobga olinadi.

Ilmiy-tadqiqot usullarini takomillashtirish

Jismoniy rivojlanishni o'rganishda ilmiy yondashuvni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Quyidagi chora-tadbirlar samarali bo'lishi mumkin:

- Antropometrik va fiziologik o'lchovlarning zamonaviy usullarini joriy etish:
 - Bo'y, vazn, tana massasi indeksi (BMI), mushak massasi, yog' massasi foizi kabi ko'rsatkichlarni aniq o'lchash uchun 3D skanerlar, bioimpedans analizatorlari va boshqa zamonaviy asbob-uskunalaridan foydalanish.
 - Yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushaklar faoliyatini baholash uchun stress-testlar va funksional diagnostika usullarini kengaytirish.
 - Misol: O'zbekistonda maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun yagona antropometrik ma'lumotlar bazasini yaratish.
 - Uzun muddatli monitoring va kohort tadqiqotlarni tashkil qilish:
 - Turli yosh guruhlari (bolalar, o'smirlar, yoshlar, kattalar, qariyalar) bo'yicha jismoniy rivojlanish dinamikasini kuzatish uchun uzoq muddatli tadqiqotlar o'tkazish.
 - Masalan, 5-18 yoshdagi bolalarni 10 yil davomida kuzatib, ularning jismoniy rivojlanishiga ovqatlanish, sport va ekologik omillar qanday ta'sir qilishini aniqlash.
 - O'zbekiston misolida: Sog'liqni saqlash vazirligi va Ta'lim vazirligi hamkorligida har yili maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yig'ish tizimini yo'lga qo'yish.
 - Normativlar va standartlarni ishlab chiqish:
 - Har bir yosh va jins guruhiga mos jismoniy rivojlanish standartlarini yaratish va muntazam yangilab borish.
 - Xalqaro tajribani (masalan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti standartlari) hisobga olgan holda mahalliy populyatsiyaga moslashtirilgan me'yorlarni joriy etish.

Ma'lumotlarni raqamlashtirish va tahlil qilish

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish jismoniy rivojlanishni o'rganishda aniqlik va samaradorlikni oshiradi:

- Ma'lumotlar bazasini yaratish:
 - Aholining jismoniy rivojlanishiga oid ma'lumotlarni yig'ish va saqlash uchun markazlashtirilgan raqamli platforma ishlab chiqish.
 - Masalan, O'zbekistonda har bir maktab, poliklinika va sport markazida yig'ilgan ma'lumotlarni birlashtiradigan yagona tizim tashkil qilish.
 - Bu platforma shifokorlar, sport mutaxassislari va tadqiqotchilar uchun ochiq bo'lishi mumkin.
- Sun'iy intellekt va mashinaviy o'qitishdan foydalanish:
 - Katta hajmdagi ma'lumotlarni tahlil qilish orqali jismoniy rivojlanishdagi tendentsiyalarni aniqlash va bashorat qilish.
 - Misol: Ma'lum bir hududda bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillarni (masalan, oziq-ovqat sifati yoki havo ifloslanishi) aniqlash uchun algoritmlar ishlab chiqish.
- O'zbekiston uchun: Viloyatlar bo'yicha jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini solishtirish va kamchiliklarni aniqlash uchun AI-dan foydalanish.
- Vizualizatsiya va hisobotlar:
 - Ma'lumotlarni tushunarli qilish uchun grafikalar, diagrammalar va interaktiv dashboardlardan foydalanish.
 - Masalan, yosh guruhlari bo'yicha jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini taqqoslash uchun quyidagi diagramma tuzish mumkin:

Tadqiqotlarda kompleks yondashuv

Jismoniy rivojlanishni o'rganishda faqat biologik ko'rsatkichlarga e'tibor qaratish yetarli emas. Quyidagi omillarni hisobga olish zarur:
- Ovqatlanish va dietologiya:
 - Aholining ovqatlanish odatlari va oziq-ovqat sifatini tahlil qilish. Masalan, bolalarda vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligi jismoniy rivojlanishga qanday ta'sir qiladi?
 - O'zbekiston uchun: Maktablarda bepul ovqat dasturlarini kengaytirish va

oziq-ovqat sifatini nazorat qilish.

- Ekologik omillar:

- Havo ifloslanishi, suv sifati va urbanizatsiya darajasi jismoniy rivojlanishga ta'sir qilishi mumkin.

- Misol: Toshkent va Qashqadaryo viloyatlaridagi bolalarning jismoniy rivojlanishini solishtirish orqali shahar va qishloq muhitining farqini aniqlash.

- Genetik omillar:

- Populyatsiyaning genetik xususiyatlarini o'rganish va ularning jismoniy rivojlanishga ta'sirini baholash.

- O'zbekiston uchun: Turli etnik guruhlar (o'zbeklar, qozoqlar, tojiklarni va b.) bo'yicha jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.

- Sport va jismoniy faollik:

- Aholining sport bilan shug'ullanish darajasini o'rganish va uni oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

- O'zbekiston uchun: Mahallalarda bepul sport maydonchalarini ko'paytirish va sport klublarini qo'llab-quvvatlash.

Ta'lim va jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish

Jismoniy rivojlanishni o'rganishning amaliy natijalari ta'lim tizimida aks etishi kerak:

- Maktab dasturlari:

- Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodikalar bilan boyitish, masalan, fitnes, yoga yoki funksional mashqlarni joriy etish.

- O'zbekiston uchun: Har bir maktabda sport zallari va ochiq maydonchalarni jihozlashni davlat dasturi doirasida moliyalashtirish.

- O'quvchilarni rag'batlantirish:

- Sport musobaqalarini ko'paytirish va g'oliblarni mukofotlash orqali bolalarni jismoniy faollikka jalb qilish.

- Masalan, "Alpomish" yoki "O'zbekiston yoshlari" kabi milliy sport festivallarini tashkil qilish.

- O'qituvchilar malakasini oshirish:

- Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun xalqaro o'qitish kurslarini tashkil qilish va xalqaro tajribani o'rganish.

Xulosa

Aholining jismoniy rivojlanishini o'rganishni takomillashtirish ilmiy tadqiqotlar, zamonaviy texnologiyalar, ta'lim tizimi va xalqaro hamkorlikni birlashtirgan kompleks yondashuvni talab qiladi. O'zbekiston uchun bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish mamlakat sog'liqni saqlash va sport sohasidagi mavjud dasturlarga asoslanib, xalqaro tajriba va innovatsiyalarni joriy etish orqali mumkin. Yuqoridagi tavsiyalar maktab yoshidagi bolalardan tortib qariyalargacha bo'lgan aholining jismoniy rivojlanishini yaxshilashga xizmat qiladi.

Aholining jismoniy rivojlanishini o'rganish nafaqat sog'liqni saqlash tizimi, balki ta'lim, sport, ijtimoiy himoya sohalari uchun ham muhimdir. Amaldagi metodikalar yangilanishga muhtoj, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, hududiy va demografik farqlarni hisobga olish orqali tahlil samaradorligini oshirish mumkin.

Adabiyotlar.

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2014-й. Тошкент.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulot nazariy asoslari. Toshkent. 2016.
3. Usmonxodjayev T.S. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiylari. 2015. Toshkent.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва 2019.