



THE PROBLEM OF HYPODYNAMIC IN THE HUMAN ORGANISM AND THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION HYGIENE

Sadikova Sarvinoz Mirzakirovna

Annotation. Hypodynamia is a condition associated with a decrease in motor activity, which has a negative effect on the human body. Disorders of the cardiovascular system, increased blood pressure, metabolic changes and other pathologies are the main negative consequences of hypodynamia. This article analyzes the importance of physical education hygiene, its role in the prevention of these diseases and the results of scientific research.

Keywords: motor activity, hypodynamia, health, physical education, hygiene, organism, metabolism, cardiovascular system, inactivity, lifestyle, overweight, muscle activity, prevention, health maintenance, sports.

INSON ORGANIZMIDA GIPODINAMIYA MUAMMOSI VA JISMONIY TARBIYA GIGIYENASINING AHAMIYATI

Sadikova Sarvinoz Mirzakirovna

Annotatsiya. Gipodinamiya bu harakat faoliyati pasayishi bilan bog'liq bo'lgan holat bo'lib, inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyati buzilishi, qon bosimining oshishi, metabolik o'zgarishlar va boshqa patologiyalar gipodinamiyaning asosiy salbiy oqibatlaridir. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya gigienasining ahamiyati, uning mazkur kasalliklarning oldini olishdagi o'rni va ilmiy tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: harakat faolligi, gipodinamiya, sog'liq, jismoniy tarbiya, gigiena, organizm, metabolism, yurak-qon tomir tizimi, harakatsizlik, turmush tarzi, ortiqcha vazn, mushak faoliyati, profilaktika, salomatlikni saqlash, sport.

Inson organizmida harakat faoliyatining pasayishi jamiyatda global muammoga aylanib bormoqda. Harakatning yetishmasligi turli xil kasalliklarning o'sishiga olib kelib, aholining umumiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Bu masala O'zbekiston Respublikasida ham dolzarb hisoblanib, davlat rahbari tomonidan qabul qilingan farmonlar va qarorlar orqali muammolarning oldini olish choralari ko'rilmogda. 2020 yilda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi farmon harakat faolligi darajasini oshirishga yo'naltirilgan.¹

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020 yil, "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish".



Ushbu farmon asosiy maqsadlaridan biri aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishni ommalashtirishdir. Farmonda quyidagi vazifalar belgilangan:

Har bir fuqaro uchun sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini yaratish. Jamoat joylarida sport inshootlari va piyoda yurish yo'laklarini qurish. Jismoniy tarbiya gigienasini aholi o'rtasida targ'ib qilish.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2021 yildagi farmonida yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va ularni sportga jalb qilish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Bu qaror yoshlar orasida gipodinamiyaning oldini olish va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Vazirlar Mahkamasining 2022 yildagi qarori: "Aholining jismoniy faolligini oshirish bo'yicha chora-tadbirlari". Barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining soni ko'paytirildi. Ish joylarida jismoniy mashqlarni amalga oshirishga mo'ljallangan maxsus dasturlar ishlab chiqildi. Jamoat joylarida sport bilan shug'ullanish uchun sharoitlar yaratildi. Jismoniy tarbiya gigienasining targ'ib qilinishi va sport infratuzilmasining rivojlantirilishi fuqarolarning sog'lomligi va jismoniy faolligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.²

Gipodinamiyaning salbiy oqibatlari. Yoshlar orasida gipodinamiya muammosining asosiy sabablari sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: kompyuter va smartfonlardan haddan tashqari foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, transport vositalaridan ko'p foydalanish va sport bilan muntazam shug'ullanmaslik. Ayniqsa, onlayn ta'limning kengayishi ham yoshlarning jismoniy faolligini sezilarli darajada kamaytirmoqda.

Gipodinamiya inson organizmiga turli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ortadi, moddalar almashinuvi buziladi, ortiqcha vazn paydo bo'ladi. Shuningdek, kamharakatlik asab tizimiga ham salbiy ta'sir qilib, stress, charchoq va diqqatning pasayishiga olib keladi.

Yosh organizm rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli, jismoniy faollikning yetishmasligi ularning umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa nafaqat jismoniy, balki intellektual salohiyatning pasayishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya gigienasining ahamiyati. Jismoniy tarbiya nafaqat harakatlarni rag'batlantirish, balki ularning to'g'ri tashkil etilishiga yordam beradi. Buning uchun quyidagi tamoyillarga rioya qilish zarur. Haftasiga 3-5 marta jismoniy mashqlarni bajarish organizmda energiya almashinuvini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatganidek, muntazam aerobik mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi. Toza havoda mashq qilish yoki sport bilan shug'ullanish nafaqat muskullar, balki nafas olish tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan,

Jismoniy faollik natijalarini maksimal darajada oshirish uchun ovqatlanishga e'tibor berish lozim. Mutaxassislar uglevodlar va oqsillar miqdorini muvozanatlashtirish zarurligini ta'kidlaydi.

Tadqiqotlar natijalari misolida 2019 yilda Garvard universiteti tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, kuniga 30-40 minutlik o'rtacha darajadagi jismoniy mashqlar gipodinamiya bilan bog'liq kasalliklarni 20-30% kamaytiradi. 2020 yildagi Garvard universitetining tadqiqotiga ko'ra, haftasiga 150 daqiqa muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi shaxslarda qon bosimi 10-15% ga pasayadi. Shuningdek, Bolgariyada olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faol harakat qiluvchi odamlar o'ziga xos immunitet mustahkamligi bilan ajralib turadi. Gipodinamiya oqibatida metabolik sindrom, ya'ni

² Vazirlar Mahkamasining qarori, 2022 yil, "Aholining jismoniy faolligini oshirish".



uglevodlar va yog‘lar almashinuvining buzilishi kuzatiladi. Jismoniy mashqlar insulin sezgirligini yaxshilash, qondagi yog‘lar va qand miqdorini muvozanatga keltirish orqali metabolizmni normallashtiradi.

Muntazam mashqlar yuqorida keltirilgan kasalliklarning oldini olish uchun haftasiga 150-300 daqiqa o‘rtacha intensivlikda jismoniy faollik bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi. Bularga quyidagilar kirishi mumkin: tez yurish, yugurish, velosipedda yurish yoki suzish. Kuchli mashqlar va muskullarni qo‘zg‘atish kundalik mashqlar yurak-qon tomir tizimini faollashtirib, yurak mushaklarini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi. To‘g‘ri rejim va gigiena qoidalariga rioya qilish. Jismoniy mashqlar vaqtida quyidagi gigiena qoidalariga rioya qilish salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi: Havо aylanishi yaxshi bo‘lgan xonalarda mashq qilish. Suv ichish rejimiga rioya qilish. Muntazam dam olish va tiklanish. Tadqiqotlar natijalari Oksford universiteti o‘tkazgan tadqiqotga ko‘ra, kundalik jismoniy mashqlar gipodinamiya bilan bog‘liq kasalliklarning tarqalishini 30-50% ga kamaytiradi.

Insonning faollik darajasiga asosan energiya sarfini baholash. MET (Metabolic Equivalent of Task) — bu jismoniy faoliyatning energiya sarfini o‘lchashning standart usuli bo‘lib, u faoliyatni dam olish holatidagi energiya sarfiga nisbatan ko‘rsatadi.

- 1 MET — bu dam olish holatida (tinch o‘tirgan holda) sarflanadigan energiya miqdori.
- U odatda 3.5 ml kislorod / kg tana vazni / daqiqa ga teng deb qabul qilinadi (yoki taxminan 1 kcal / kg / soat).
- Masalan, agar biror faoliyat 4 MET bo‘lsa, demak siz dam olish holatiga nisbatan 4 baravar ko‘p energiya sarflayapsiz.

MET asosan epidemiologik tadqiqotlarda, sport tibbiyotida, kaloriya sarfini hisoblashda va jismoniy faollik intensivligini baholashda qo‘llaniladi.

MET ko‘rsatkichi turli jismoniy faollik turlarining energiya sarfini taqqoslashda qo‘llaniladi.

MET ko‘rsatkichi	Jismoniy faollik turlari
1 MET	Tinch holat (o‘tirish, televizor tomosha qilish).
3 MET	Tez yurish yoki yengil harakat
6 MET	Velosipedda o‘rtacha tezlikda yurish.
9 MET	Tez yugurish yoki og‘ir mashqlar

MET – bu organizmning energiya sarfini baholash uchun qulay va aniq usuldir. U nafaqat jismoniy faollik turlarining samaradorligini aniqlashga yordam beradi, balki mashqlarni to‘g‘ri rejalashtirish va salomatlikka ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Gipodinamiyani o‘rganish va uni oldini olish tadqiqotlari doirasida testlar turli yo‘nalishlarda o‘tkazilishi mumkin. Ularni o‘tkazish jarayoni tadqiqotning maqsadi va qo‘yilgan vazifalarga bog‘liq.

Umumiy tavsiyalar:

1. Tibbiy maslahat:

Jismoniy mashqlardan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi, ayniqsa, yurak-qon tomir yoki boshqa surunkali kasalliklar mavjud bo‘lsa.

2. Ichimlik suvi:

Mashqlar davomida va undan keyin suv ichishni unutmaslik.

3. To‘g‘ri ovqatlanish:

Jismoniy faollik samarali bo‘lishi uchun oqsil, uglevod va yog‘lar muvozanatini saqlash kerak.

4. Intensivlik:

Mashqlar darajasi o‘z jismoniy holatga mos bo‘lishi lozim; orttirish asta-



sekin amalga oshiriladi.

5. Relaks va tiklanish:

Mashqlardan keyin muskullar tiklanishi uchun dam olishni ham inobatga olish kerak. Agar muayyan sport bilan shug'ullanish istagingiz bo'lsa (masalan, harakatlar talab qiluvchi o'yinlar), reja shu maqsadga yo'naltiriladi. Jismoniy faollikni hayotingizning bir qismiga aylantirish muhim.

Xulosa

Gipodinamiya inson organizmi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Jismoniy tarbiya gigienasi, muntazam mashqlar va hayot tarzidagi faollik o'sishi ushbu muammolarning oldini olishda muhim o'rin tutadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, har bir inson o'z kundalik faolligini oshirish orqali nafaqat salomatligini yaxshilashi, balki uzoq va sifatli hayot kechirishini ta'minlashi mumkin. O'zbekistonda inson organizmida harakat faoliyatining pasayishi va uning salbiy oqibatlari davlat darajasidagi dolzarb muammolardan biri sifatida tan olingan. Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasi qarorlari gipodinamiyaga qarshi kurashda muhim qadam bo'lib, jamiyatda sog'lom turmush tarzini ta'minlashga qaratilgan. Jismoniy tarbiya gigienasining targ'ib qilinishi va sport infratuzilmasining rivojlantirilishi fuqarolarning sog'lomligi va jismoniy faolligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020 yil, "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish".
2. Vazirlar Mahkamasining qarori, 2022 yil, "Aholining jismoniy faolligini oshirish".
3. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
4. H.I.Shukorov, S.Q.Qanoatov "Jamoada hamshiralik ishi" Toshkent 2016-yil
5. D.DSharipova, Q.Sodiqova G.A. Shaxmurodova, T.L.Arbusova, N.SH. Mannopova "Valeologiya asoslari" Toshkent 2010-yil.
6. Z.F. Mavlyanova, M.Z.Ravshanova "Reabilitatsiya asoslari"