

TALABALAR ORASIDA KAMHARAKATLILIK MUAMMOSI.

Abbosjon Ulug'berdiyev Shavkat og'li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

“Biotibbiyot muhandisligi, informatika va biofizika”

kafedra assistenti

Ma'rufova Shirinoy Dilshodjon qizi

Hamitjonova Sug'diyona Ilyosjon qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

2 son davolash 105-a guruh talabarlari

Annotatsiya : Maqolada talabalar orasida kamharakatlilik muammosi va uning sog'liqqa ta'siri tahlil qilinadi. Kamharakatlilik jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lmashligi, uzoq vaqt davomida o'tirish va sport bilan shug'ullanishning kamayishi bilan bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kamharakat talabalar orasida semizlik, mushak-skelet tizimi buzilishlari, stress va charchoq darajasi ortishi kuzatiladi. Maqolada kamharakatlikning sabablari, uning oldini olish choralari va jismoniy faollikni oshirish bo'yicha tavsiyalar keltiriladi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va universitetlarda sport imkoniyatlarini kengaytirish muhimligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: talabalar, kamharakatlilik, jismoniy faollik, sog'liq, profilaktika

Аннотация: В статье рассматривается проблема малоподвижности среди студентов и её влияние на здоровье. Малоподвижность связана с недостаточной физической активностью, длительным сидением и снижением интереса к спорту. Исследования показывают, что среди малоподвижных студентов чаще встречаются ожирение, нарушения опорно-двигательного аппарата, стресс и повышенная утомляемость. В статье анализируются причины малоподвижности, предлагаются меры профилактики и рекомендации по увеличению физической активности. Также подчеркивается важность пропаганды здорового образа жизни и развития спортивной инфраструктуры в университетах.

Ключевые слова: студенты, малоподвижность, физическая активность, здоровье, профилактика

Abstract: The article discusses the problem of physical inactivity among students and its impact on health. Physical inactivity is associated with insufficient exercise, prolonged sitting, and reduced participation in sports. Studies show that inactive students are more prone to obesity, musculoskeletal disorders, stress, and fatigue. The article analyzes the causes of physical inactivity, suggests preventive measures, and provides recommendations to increase physical activity. It also emphasizes the importance of promoting a healthy lifestyle and improving sports facilities at universities.

Keywords: students, physical inactivity, physical activity, health, prevention

Kirish

Bugungi kunda talabalar orasida kamharakatlilik muammosi jiddiy dolzarb masala sifatida namoyon bo'lmoqda. Universitet talabalari uzoq vaqt darslarda, laboratoriya mashg'ulotlarida va kompyuter oldida o'tirish bilan shug'ullanishadi, bu esa jismoniy faollikning sezilarli darajada kamayishiga olib keladi. Kamharakatlilik nafaqat tana sog'ligiga, balki psixologik holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi: u semizlik, mushak-skelet tizimi buzilishlari, charchoq va stress darajasining oshishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, talabalar orasida sport va jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishning kamayishi muammoni yanada chuqurlashtiradi.

Mazkur maqolada talabalar orasida kamharakatlilikning asosiy sabablari, uning sog'liqqa ta'siri va oldini olish choralari tahlil qilinadi. Shuningdek, universitet muhitida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltiriladi. Maqsad talabalar orasida kamharakatlikni kamaytirish va ularning umumiy sog'liq salomatligini yaxshilashga yordam berishdir.

“1. Kamharakatlilikning sabablari va talabalarga ta'siri”

Talabalar orasida kamharakatlilikning asosiy sabablari bir nechta omillarga bog'liq. Birinchidan, darslar va laboratoriya mashg'ulotlari uzoq vaqt davomida o'tirishni talab qiladi, bu esa jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi. Ikkinchidan, ko'plab talabalar

o'z bo'sh vaqtlarini kompyuter, telefon yoki televizor oldida o'tkazadi, bu esa uzoq muddatli statik holatlarni kuchaytiradi. Uchinchidan, universitetlarda sport maydonchalari va mashg'ulotlar imkoniyatlarining cheklanganligi talabalarni muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanishdan to'sadi. Natijada, talabalarda energiya sarfi kamayadi, tana muskullari va yurak-qon tomir tizimi faoliyati sustlashadi, bu esa uzoq muddatda sog'liq holatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, kamharakatlik talabalar orasida charchoq, diqqatni jamlay olmaslik va kayfiyatning pasayishi kabi psixologik ta'sirlarni ham keltirib chiqaradi.

“2. Kamharakatlilikning sog'liq va psixologik oqibatlari”

Kamharakatlilik talabalar sog'lig'iga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq vaqt davomida o'tirish va jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lmasligi semizlik, mushak-skelet tizimi buzilishlari, bel va bo'yindagi og'riqlar, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Shu bilan birga, kamharakat talabalar orasida stress, charchoq, uyqusizlik va kayfiyatning pasayishi kabi psixologik muammolar ham keng tarqalgan. Fikrlash jarayoni va diqqatni jamlash qobiliyati susayadi, bu esa o'quv jarayonida natijalarni pasayishiga olib keladi. Shuningdek, kamharakatlik immun tizimining faoliyatini susaytirishi va kasalliklarga chidamlilikni kamaytirishi mumkin. Shu bois, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va muntazam jismoniy faollikni targ'ib qilish juda muhimdir.

“3. Oldini olish choralari va jismoniy faollikni oshirish tavsiyalari”

Kamharakatlilikning oldini olish va talabalarda jismoniy faollikni oshirish uchun bir qator chora-tadbirlar mavjud. Birinchi navbatda, talabalarning kundalik rejimida muntazam jismoniy mashqlarni kiritish muhimdir. Masalan, har kuni qisqa vaqtli yurish, yugurish, ertalabki gimnastika yoki sport mashg'ulotlari sog'liqni saqlash va energiya darajasini oshirishga yordam beradi. Universitetlar o'z navbatida talabalar uchun qulay sport inshootlarini yaratishi, sport to'garaklari va jismoniy faollik bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilishi zarur.

Ikkinchidan, talabalarni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish va ularning faolligini kuzatish muhimdir. Bu maqsadda universitetlar seminarlar, ma'ruzalar va sog'lom turmush tarzi haftaliklari orqali jismoniy faollikning ahamiyatini tushuntirishi

mumkin. Shuningdek, talabalarni guruhlarga bo'lib sport o'yinlarida, musobaqalarda va boshqa jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etishga rag'batlantirish ijobiy natija beradi.

Uchinchidan, kamharakatlilikni kamaytirish uchun o'quv jarayonini optimallashtirish ham muhimdir. Masalan, darslar orasida qisqa tanaffuslar tashkil qilish, laboratoriya mashg'ulotlari va kompyuter oldidagi ishlarni muvozanatlash talabalarni uzoq vaqt o'tirishdan saqlaydi. Shu bilan birga, talabalar uchun onlayn treninglar, mobil ilovalar va virtual fitness dasturlari orqali uyda ham jismoniy mashqlarni bajarish imkoniyati yaratilishi mumkin.

Shuningdek, psixologik rag'bat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham jismoniy faollikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Talabalar orasida jamoaviy mashg'ulotlar va sport musobaqalarini tashkil etish motivatsiyani oshiradi, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi va sog'lom hayot tarzini rag'batlantiradi.

Umuman olganda, kamharakatlilikning oldini olish strategiyasi nafaqat talabalarning jismoniy salomatligini yaxshilash, balki ularning ruhiy holatini mustahkamlash, o'quv samaradorligini oshirish va uzoq muddatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Shu sababli, universitetlar, ota-onalar va talabalar o'zaro hamkorlikda jismoniy faollikni rag'batlantiruvchi chora-tadbirlarni keng joriy etishlari zarur.

4. Universitet va ota-onalarning roli hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Kamharakatlilikni kamaytirish va talabalarda jismoniy faollikni oshirishda universitetlar, ota-onalar va ijtimoiy muhitning roli muhimdir. Universitetlar talabalar uchun sport maydonchalari, fitnes zallari va boshqa jismoniy faollikni rag'batlantiruvchi infratuzilmalarni yaratishi zarur. Shu bilan birga, sport to'garaklari, musobaqalar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tadbirlarni muntazam tashkil etish talabalarni faoliyatga jalb qiladi va ularni jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanishga undaydi. Darslar orasida qisqa tanaffuslar va ergonomik o'quv muhitini yaratish ham talabalarni uzoq vaqt o'tirishdan himoya qiladi.

Ota-onalar ham talabalarning jismoniy faolligini rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular bolalarni sog'lom turmush tarziga, muntazam jismoniy mashqlar qilishga va sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirishi mumkin. Shu bilan birga, ota-onalar bilan birgalikda uyda ham jismoniy mashg'ulotlarni bajarish, faol o'yinlar va sport

musobaqalarida ishtirok etish talabalarni ragʻbatlantiradi va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashni kuchaytiradi.

Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash talabalarni motivatsiya qilishda muhim ahamiyatga ega. Talabalar orasida guruh boʻlib sport bilan shugʻullanish, jamoaviy musobaqalarda ishtirok etish va bir-birini ragʻbatlantirish ular orasida doʻstona muhitni yaratadi, jismoniy faollikni oshiradi va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Shu bilan birga, universitet va ijtimoiy tashkilotlar sogʻlom turmush tarzini targʻib qiluvchi seminarlar, maʼruzalar va aksiyalar orqali talabalarni jismoniy faollikka jalb qilishi mumkin.

Shunday qilib, kamharakatlilikni kamaytirish uchun universitetlar, ota-onalar va ijtimoiy muhitning birgalikdagi saʼy-harakatlari talabalar salomatligini mustahkamlash, ularning ruhiy holatini yaxshilash va oʻquv jarayonidagi samaradorlikni oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa

Talabalar orasida kamharakatlilik bugungi kunda jiddiy sogʻliq muammosi sifatida namoyon boʻlmoqda. U uzoq muddat oʻtirish, jismoniy faollikning yetarli darajada boʻlmasligi va sport mashgʻulotlarining kamayishi bilan bogʻliq boʻlib, semizlik, mushak-skelet tizimi buzilishlari, stress va charchoq kabi salbiy oqibatlarga olib keladi. Shu bois, talabalarda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, jismoniy faollikni muntazam oshirish va universitetlarda sport imkoniyatlarini kengaytirish juda muhimdir. Universitetlar, ota-onalar va talabalarning birgalikdagi saʼy-harakatlari kamharakatlilikni kamaytirishga, talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi hamda oʻquv jarayonidagi samaradorlikni oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rizayev J. A., Yuldosheva S. A., Mamasolieva S. A. *Forming and Improving a Healthy Lifestyle Among Students of Higher Educational Institutions*. Maqolada talabalarda sogʻlom turmush tarzi va jismoniy faollikni shakllantirish muammolari tahlil qilingan. ([Sammu][1])
2. Kushmatova D. E., Olimjonova F. O. *The Impact of a Healthy Lifestyle Among Students on the Quality of Education*. Bu tadqiqot talabalarda jismoniy faollik, toʻgʻri

turmush tarzi va ularning ta'lim samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadi. ([Web of Journals][2])

3. Narziqulov I., Ablakulova R. *Jismoniy tarbiya va sportning talabalarning ijtimoiy hayotidagi roli*. Jismoniy faoliyatning talabalarda sog'liq va ijtimoiy rivojlanishga ijobiy ta'siri yoritilgan. ([InLibrary][3])