

HARAKATSIZ TURMUSH TARZINING SALBIY OQIBATLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Sotvoldiyeva Muazzamoy Abdumannob qizi

FarDU jismoniy madaniyat fakulteti

1- bosqich 25.149 guruh talabasi

Annotatsiya: ushbu maqolada harakatsiz turmush tarzining inson salomatligiga salbiy ta’siri hamda uning oldini olish va bartaraf etish yo‘llari yoritiladi. Zamonaviy texnologiyalar rivojlanishi natijasida jismoniy faollikning kamayishi turli kasalliklar, jumladan semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va asab tizimi buzilishlariga olib kelishi mumkinligi tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish va kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish kabi profilaktik chora-tadbirlar muhimligi ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: harakatsiz turmush tarzi, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, stress, sog‘liqni saqlash, sport, profilaktika.

Harakatsiz turmush tarzining salbiy oqibatlari bugungi zamonaviy jamiyatda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi, avtomatlashtirilgan mehnat jarayonlari va transport vositalariga ortiqcha tayanish natijasida insonlar jismoniy faolligi sezilarli darajada kamayib bormoqda. Uzoq vaqt davomida o‘tirib ishlash yoki o‘qish, harakatning yetishmasligi inson organizmida turli salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Eng avvalo, harakatsiz hayot tarzi semizlikning asosiy sabablaridan biri bo‘lib, bu esa o‘z navbatida yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va qon bosimi muammolarining rivojlanish xavfini oshiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollikning yetishmasligi mushak va suyak tizimining zaiflashishiga, umurtqa pog‘onasida og‘riqlar paydo bo‘lishiga ham olib keladi. Ruhiy salomatlikka ham salbiy ta’sir ko‘rsatib, stress, charchoq va depressiya holatlarini kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar orasida telefon, kompyuter va televizor oldida ko‘p vaqt o‘tkazish diqqatni jamlash qobiliyatining

pasayishiga va o'qish samaradorligining kamayishiga sabab bo'lmoqda. Shu bilan birga, immunitetning susayishi ham harakatsiz turmush tarzining muhim oqibatlaridan biridir.

Harakatsiz turmush tarzining salbiy oqibatlari bugungi zamonaviy jamiyatda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining taxminan **27–31% kattalar qismi yetarli jismoniy faollikka ega emas**, bu esa sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi, uzoq vaqt o'tirib ishlash va harakatning kamayishi natijasida inson organizmida turli kasalliklar rivojlanmoqda. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, harakatsiz hayot tarzi **yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 20–30% ga oshiradi**, semizlik ehtimolini esa **40% gacha ko'taradi**. Bundan tashqari, 2-tur diabet rivojlanish xavfi jismoniy faolligi past insonlarda **25–35% yuqori** ekanligi aniqlangan. Umurtqa pog'onasi bilan bog'liq muammolar esa ayniqsa ofis xodimlarining **60% dan ortig'ida** kuzatiladi.

Ruhiy salomatlik ham harakatsiz turmush tarzidan sezilarli zarar ko'radi. Tadqiqotlarga ko'ra, jismoniy faolligi past insonlarda stress va depressiya darajasi **25–40% ga ko'proq** uchraydi. Yoshlar orasida esa telefon va kompyuter qarshisida ko'p vaqt o'tkazish natijasida diqqatni jamlash qobiliyati **30% gacha pasayishi** mumkin. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun muntazam jismoniy faollik eng muhim omil hisoblanadi. Mutaxassislar tavsiyasiga ko'ra, kuniga kamida **30–60 daqiqa o'rtacha jismoniy faollik** yurak kasalliklari xavfini **20% gacha kamaytiradi**. Shuningdek, to'g'ri ovqatlanish va faol hayot tarzi semizlikning oldini olishda **50% gacha samarali natija beradi**. Bundan tashqari, ish jarayonida har 40–60 daqiqada qisqa tanaffus qilish, yengil mashqlar bajarish qon aylanishini yaxshilab, ish samaradorligini **15–20% ga oshirishi** mumkin. Sport bilan muntazam shug'ullanish esa umumiy umr davomiyligini o'rtacha **3–5 yilga uzaytirishi** ilmiy jihatdan isbotlangan.

Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun eng avvalo muntazam jismoniy faollikni hayot tarziga aylantirish lozim. Har kuni kamida 30–60 daqiqa piyoda yurish, yugurish, suzish yoki boshqa sport turlari bilan shug'ullanish organizm uchun juda foydali hisoblanadi. Ish yoki o'qish jarayonida esa har 40–60 daqiqada qisqa tanaffus qilib, yengil

mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Sogʻlom ovqatlanish ham muhim rol oʻynaydi, yaʼni meva-sabzavotlar, oqsillarga boy mahsulotlar va toʻgʻri parhez tanlash orqali ortiqcha vaznning oldini olish mumkin. Bundan tashqari, ekran qarshisida oʻtkaziladigan vaqtni cheklash va boʻsh vaqtni faol harakatlar bilan toʻldirish ham foydalidir. Maktab va oliy taʼlim muassasalarida sportga qiziqishni oshirish, turli sport tadbirlarini tashkil etish yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, harakatsiz turmush tarzi inson salomatligi uchun jiddiy xavf tugʻdiradi, biroq uni oldini olish va bartaraf etish mumkin. Buning uchun har bir inson oʻz kundalik hayotiga jismoniy faollikni kiritishi, sogʻlom odatlarni shakllantirishi va faol hayot tarzini tanlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedov J. (2020). *Jismoniy tarbiya va sogʻlom avlod*. Toshkent.
2. Karimov A. (2019). *Maʼnaviyat va sogʻlom turmush falsafasi*. Samarqand.
3. Mironov V.S. (2020). *Sogʻlom turmush tarzi va uning salomatlikka taʼsiri*. Toshkent.
4. Rashidov B. (2021). *Sport va sogʻlom hayot tarzi*. Toshkent.
5. Rasulova D. (2020). *Sogʻlom turmush falsafasi: nazariya va amaliyot*. Toshkent.
6. Sultonova M. (2020). *Insonning maʼnaviy va jismoniy salomatligi*. Toshkent.
7. Tursunova G. (2020). *Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish*. Toshkent.