

Pirnazarova Sarvinoz Alisherovna

Termiz Iqtisodiyot va Servis Unversiteti

Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Termiz iqtisodiyot va sevis unversiteti

Tibbiyot fakulteti o‘qituvchisi

Kibriev1991@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan yosh guruhlariga nisbatan tavsiya etilgan jismoniy faollik me‘yorlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, jismoniy nafaollik butun dunyoda yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semirish, tayanch-harakat tizimi buzilishlari hamda ruhiy salomatlik muammolari bilan chambarchas bog‘liq. JSSTning 2020-yilgi global qo‘llanmasi hamda 5 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun 2019-yilgi tavsiyalari asosida chaqaloqlik davri, maktabgacha yosh, 5–17 yosh, 18–64 yosh va 65 yoshdan yuqori guruhlar uchun tavsiya etiladigan yuklama hajmi, intensivligi, mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar, muvozanat mashqlari va o‘tirib qolish vaqtini cheklash tamoyillari ko‘rib chiqildi. Maqolada mazkur tavsiyalarni ta‘lim muassasalari, oilaviy tarbiya, birlamchi tibbiy profilaktika va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish tizimiga joriy etishning amaliy ahamiyati yoritildi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, yoshga mos, muntazam, xavfsiz va bosqichma-bosqich oshirib boriladigan jismoniy faollik inson salomatligini saqlashning eng arzon va eng samarali profilaktik vositalaridan biridir.

Kalit so‘zlar: JST, jismoniy faollik, yosh guruhlari, sog‘lom turmush tarzi, sedentarlik, profilaktika, valeologiya, mushak faolligi, muvozanat mashqlari.

**ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА**

Абрайкулова Севинч Илхом кизи

студентка лечебного факультета

Термезский институт экономики и сервиса

Кибриев Бехруз Абдурахмонович

преподаватель медицинского факультета

Термезский институт экономики и сервиса

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Аннотация. В данной статье на основе научных источников анализируются нормы физической активности, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения для различных возрастных групп. Актуальность исследования обусловлена тем, что недостаточная физическая активность во всем мире тесно связана с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, ожирением, нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также проблемами психического здоровья. На основе глобального руководства ВОЗ 2020 года, а также рекомендаций 2019 года для детей в возрасте до 5 лет рассмотрены рекомендуемые объемы нагрузки, интенсивность, упражнения для укрепления мышц, упражнения на равновесие и принципы ограничения времени сидячего образа жизни для младенческого возраста, дошкольного возраста, группы 5–17 лет, 18–64 лет и лиц старше 65 лет. В статье также раскрывается практическое значение внедрения данных рекомендаций в систему образовательных учреждений, семейного воспитания, первичной медицинской профилактики и пропаганды здорового образа жизни. Результаты анализа показывают, что соответствующая возрасту, регулярная, безопасная и постепенно увеличиваемая физическая активность является одним из самых доступных и эффективных профилактических средств сохранения здоровья человека.

Ключевые слова: ВОЗ, физическая активность, возрастные группы, здоровый образ жизни, сидячий образ жизни, профилактика, валеология, мышечная активность, упражнения на равновесие.

WORLD HEALTH ORGANIZATION RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY ACCORDING TO AGE

Student of the Faculty of Medicine, General Medicine Program

Termiz Institute of Economics and Service

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Teacher, Faculty of Medicine

Termiz Institute of Economics and Service

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Abstract. This article analyzes, on the basis of scientific sources, the physical activity standards recommended by the World Health Organization for different age groups. The relevance of the study lies in the fact that physical inactivity worldwide is closely associated with cardiovascular diseases, diabetes mellitus, obesity, musculoskeletal disorders, and mental health problems. Based on the WHO Global Guidelines of 2020 and the 2019 recommendations for children under 5 years of age, the article examines the recommended volume and intensity of physical activity, muscle-strengthening exercises, balance exercises, and principles for limiting sedentary time for infancy, preschool age, children and adolescents aged 5–17 years, adults aged 18–64 years, and adults aged 65 years and older. The practical significance of implementing these recommendations in educational institutions, family upbringing, primary medical prevention, and the promotion of a healthy lifestyle is also highlighted. The results of the analysis show that age-appropriate, regular, safe, and gradually increased physical activity is one of the most affordable and effective preventive means of preserving human health.

Keywords: WHO, physical activity, age groups, healthy lifestyle, sedentary behavior, prevention, valeology, muscle activity, balance exercises.

Kirish

Sogʻliqni saqlashning zamonaviy konsepsiyasida jismoniy faollik nafaqat sport yoki boʻsh vaqtni mazmunli tashkil etish vositasi, balki aholining umumiy salomatlik holatini yaxshilashga xizmat qiladigan strategik omil sifatida qaraladi. Soʻnggi oʻn yilliklarda urbanizatsiya, raqamli texnologiyalar, transport vositalariga qaramlik va oʻtirib ishlashning koʻpayishi natijasida harakat faolligi keskin kamaydi. Natijada jismoniy nafaollik yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya, 2-tip diabet, ayrim

onkologik kasalliklar, semirish va depressiv holatlar xavfini oshiruvchi asosiy omillardan biri bo'lib qoldi

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikni global sog'liqni saqlash siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri deb hisoblaydi. JST ning 2024-yilgi fakt varag'iga ko'ra, 2022-yil holatida dunyo bo'yicha kattalarning qariyb 31 foizi, ya'ni 1,8 milliard kishi tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasiga erishmayapti. O'smirlar orasida esa yetarli darajada faol bo'lmaganlar ulushi 80 foizdan yuqori bo'lib qolmoqda. Bu ko'rsatkichlar muammo individual emas, balki ijtimoiy va tizimli xarakterga ega ekanini ko'rsatadi.

Mazkur maqolaning maqsadi - JST tomonidan yoshga nisbatan ishlab chiqilgan jismoniy faoliyat tavsiyalarini tizimli ravishda tahlil qilish, ularning ilmiy asosini izohlash va ta'lim hamda profilaktika amaliyotida qo'llash imkoniyatlarini ko'rsatishdan iborat. Mavzu ayniqsa ta'lim sohasi, oilaviy tarbiya va birlamchi tibbiyot nuqtai nazaridan muhimdir, chunki jismoniy faollik odatlari aynan erta yoshdan shakllanadi va butun umrga ta'sir etadi.

Adabiyotlar sharhi

Jismoniy faollik bo'yicha xalqaro tavsiyalar tarixan bir necha bosqichda shakllangan. JST 2010-yilda 5–17 yosh, 18–64 yosh hamda 65 yosh va undan yuqori aholi qatlamlari uchun ilk global tavsiyalarni e'lon qilgan edi [6]. Ushbu hujjatda asosiy e'tibor aerob yuklamalarga qaratilgan bo'lsa, keyingi yillarda ilmiy dalillar bazasi kengayib, sedentarlikning mustaqil xavf omili ekanligi aniqlandi.

2020-yilda JST yangi global qo'llanmani e'lon qilib, jismoniy faollik va sedentary xulq-atvor bo'yicha yangilangan tavsiyalarni berdi. Ushbu qo'llanmaning muhim jihati shundaki, unda nafaqat bolalar, o'smirlar, kattalar va keksalar, balki homilador va tug'ruqdan keyingi ayollar, surunkali kasalliklari bor shaxslar hamda nogironligi bo'lgan odamlar uchun ham alohida ko'rsatmalar berildi. Bu yondashuv jismoniy faollikni universallashtiradi: ya'ni har bir inson o'z holatiga mos shaklda faol bo'lishi mumkin va bo'lishi kerak.

5 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun JST 2019-yilda alohida qo'llanma ishlab chiqdi. Unda jismoniy faollik, uyqu rejimi va ekran qarshisida o'tkaziladigan vaqt yagona 24 soatlik model doirasida baholandi. Mazkur hujjat bolaning jismoniy rivojlanishi bilan birga kognitiv, emosional va ijtimoiy rivojlanishini ham hisobga olgani bilan ahamiyatlidir. Ayniqsa, erta bolalik davrida passiv o'tirish, uzoq vaqt ekran qarshisida qolish va harakatning cheklanishi zararli ekani ilmiy jihatdan asoslandi.

JST Global Status Report on Physical Activity 2022 va keyingi monitoring ma'lumotlari mamlakatlar darajasida tavsiyalarni amaliy siyosatga aylantirishda sezilarli tafovutlar borligini ko'rsatadi [5]. Ya'ni ilmiy qo'llanma mavjud bo'lsa-da, xavfsiz piyoda yo'laklar, maktabdagi jismoniy tarbiya sifati, mahalla va oiladagi faollik muhiti kabi omillar yetarli bo'lmasa, tavsiyalar amalda to'liq ishlamaydi. Demak, tavsiyalarni tahlil qilish bilan birga ularni hayotga tatbiq etish mexanizmlarini ham baholash zarur.

Metodologiya

Maqola tavsifiy-tahliliy metodologiya asosida tayyorlandi. Asosiy manbalar sifatida JST ning 2020-yildagi 'Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour', 2019-yildagi 'Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age', 2024-yilgi jismoniy faollik bo'yicha fakt varag'i hamda 2022-yildagi global holat hisobotidan foydalanildi.

Tahlilda yoshga nisbatan differensial yondashuv qo'llanildi. Ya'ni tavsiyalar quyidagi guruhlar bo'yicha tasniflandi: 1) 1 yoshgacha bo'lgan chaqaloqlar; 2) 1–4 yoshdagi bolalar; 3) 5–17 yoshdagi bolalar va o'smirlar; 4) 18–64 yoshdagi kattalar; 5) 65 yosh va undan yuqori shaxslar. Har bir guruh uchun tavsiya etilgan faoliyat hajmi, davomiyligi, intensivligi va qo'shimcha komponentlar — mushakni mustahkamlash, suyak rivoji, muvozanat, sedentarlikni kamaytirish kabi jihatlar alohida ajratib olindi.

Bundan tashqari, normativ ma'lumotlarni pedagogik va profilaktik talqin qilish usuli qo'llanildi. Bu usul yordamida JST tavsiyalarining maktab, oliy ta'lim, oilaviy hayot va sog'liqni saqlash tizimidagi amaliy ahamiyati izohlandi. Tahlil davomida faqat rasmiy hujjatlar va yuqori ishonchlilikka ega xalqaro ma'lumotlar bazalariga tayangan holda xulosalar chiqarildi.

Natijalar va muhokama

1-jadval. JST ning yosh guruhlari bo'yicha jismoniy faollik tavsiyalarining qisqacha mazmuni

Yosh guruhi	Asosiy tavsiya	Qo'shimcha ko'rsatma
1 yoshgacha	Kun davomida bir necha marotaba faol harakat; qorin bilan yotgan holda kamida 30 daqiqa faol bo'lish.	Uzoq vaqt bir joyda ushlab turmaslik; ekran tavsiya etilmaydi.

1–4 yosh	Kuniga kamida 180 daqiqa turli jismoniy faoliyat; 3–4 yoshdagilarda kamida 60 daqiqasi o‘rtacha yoki yuqori intensivlikda.	Sedentarlik va ekran vaqtini kamaytirish; yetarli uyqu rejimi.
5–17 yosh	Har kuni o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi kamida 60 daqiqa faoliyat.	Haftasiga kamida 3 kun mushak va suyakni mustahkamlovchi mashqlar.
18–64 yosh	Haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerob faoliyat.	Haftasiga 2 va undan ortiq kun mushakni mustahkamlash mashqlari.
65+ yosh	Kattalar bilan bir xil hajmda aerob faoliyat.	Haftasiga 3 va undan ortiq kun muvozanat va yiqilishning oldini oluvchi mashqlar.

Jadvaldan ko‘rinadiki, JST tavsiyalari yoshning biologik va funksional xususiyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich murakkablashadi. Eng kichik yosh guruhlarida asosiy e‘tibor harakatni tabiiy rivojlanish ehtiyoji sifatida qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan. Chaqaloqlar uchun qorin bilan yotgan holda erkin harakatlanish bo‘yin, yelka, gavda va koordinatsiya rivojiga xizmat qiladi. 1–4 yoshdagi bolalarda esa faol o‘yinlar, yugurish, sakrash, to‘siqlardan o‘tish, musiqa ostida harakatlanish kabi tabiiy harakat faoliyatlari ustuvor hisoblanadi .

5–17 yosh davri sog‘lom skelet-mushak tizimi, yurak-qon tomir chidamliligi va psixosotsial rivojlanish uchun hal qiluvchi bosqichdir. JST ushbu guruh uchun har kuni kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi harakatni tavsiya etadi [1; 3]. Bunga tez yurish, yugurish, velosiped, faol o‘yinlar, sport to‘garaklari va jismoniy tarbiya darslari kiradi. Biroq tavsiyani ‘faqat sport bilan shug‘ullanish’ deb tor talqin qilish xato bo‘ladi. Muhimi — bolaning kun davomidagi umumiy harakatchanlik darajasi. Maktabga piyoda borish, tanaffusdagi faol o‘yinlar, uy yumushlarida qatnashish ham jismoniy faollikning bir qismidir.

18–64 yoshli kattalar uchun tavsiya etilgan 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi haftalik faoliyat profilaktik tibbiyot nuqtai nazaridan minimal samarali dozadir . Amaliyotda bu kuniga taxminan 30–45 daqiqalik faol yurish, velosiped,

suzish yoki aerob yuklamaga teng keladi. Agar inson yuqori intensivlikdagi faoliyatni tanlasa, umumiy vaqt kamayadi, biroq yuklama sifati oshadi. WHOning muhim yangiligi shundaki, faoliyatni faqat 10 daqiqalik bloklarga bo'lish sharti yumshatilgan: kun davomida yig'ilgan har qanday foydali harakat hisobga olinadi. Bu yondashuv zamonaviy turmush tarziga ancha mos keladi.

65 yoshdan yuqori shaxslar uchun tavsiyalarda muvozanatni saqlash va yiqilishning oldini olish alohida o'rin egallaydi. Chunki keksalik davrida mushak massasi kamayishi, suyak zichligining pasayishi va vestibulyar barqarorlikning zaiflashishi tufayli yiqilish xavfi ortadi. Shu sababli JST aerob yuklamalardan tashqari haftasiga kamida uch kun muvozanatni kuchaytiruvchi mashqlarni tavsiya qiladi. Bunga bir oyoqda turish, nazoratli cho'zilish, yengil gimnastika, tayanchli kuch mashqlari, tai chi tipidagi muvozanat mashqlari kirishi mumkin.

JST tavsiyalarining yana bir markaziy g'oyasi — sedentarlikni kamaytirishdir. Inson haftasiga tavsiya etilgan me'yorni bajarsa ham, kunning asosiy qismini o'tirgan holda o'tkazsa, salbiy metabolik va yurak-qon tomir xavflari saqlanib qoladi. Demak, faqat maxsus mashg'ulot emas, balki umumiy turmush uslubi o'zgarishi talab qilinadi. Ish joyida va o'qish jarayonida har 30–60 daqiqada qisqa turib yurish, zinadan foydalanish, transportning bir qismini piyoda bosib o'tish kabi oddiy choralar muhimdir.

Mazkur tavsiyalarni O'zbekiston sharoitida qo'llashda bir nechta amaliy jihatlar bor. Maktablarda jismoniy tarbiya darslari haftalik normani qisman qoplashi mumkin, ammo bu yetarli emas; maktabdan tashqari faol o'yin maydonlari va sport to'garaklari bilan uyg'unlashishi kerak. Oliy ta'limda esa auditoriya yuklamasining ko'pligi va o'tirib o'qish ustunligi sababli talabalarda gipoaktivlik xavfi yuqori. Shu bois universitetlarda faol tanaffuslar, yurish klublari, velosiped infratuzilmasi va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari dolzarb hisoblanadi. Oilada esa ota-onaning shaxsiy namuna ko'rsatishi eng kuchli motivatsion omildir.

Shuningdek, WHO tavsiyalarini individual holatni hisobga olgan holda qo'llash lozim. Surunkali kasalligi borlar, homilador ayollar, ortopedik cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun jismoniy faollik butunlay rad etilmaydi; aksincha, xavfsiz moslashtirilgan shaklda davom ettiriladi [1; 4]. Bu masalada tibbiy maslahat, bosqichli yuklama va monitoring muhim. Eng katta metodik xato — odamni keskin va tayyorgarliksiz yuqori intensiv mashg'ulotga majbur qilishdir. JST yondashuvi esa 'ko'proq harakat, kamroq o'tirish, imkon qadar muntazamlik' prinsipiga tayangan holda xavfsiz progresiyani qo'llab-quvvatlaydi.

Xulosa

Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining yoshga nisbatan jismoniy faoliyat boʻyicha tavsiyalari zamonaviy profilaktik tibbiyot va sogʻlom turmush tarzi siyosatining ilmiy asoslangan mezonidir. Ular yoshning fiziologik xususiyatlarini, harakatga boʻlgan ehtiyojini, mushak-skelet tizimining holatini va sedentarlik xavfini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan.

Tahlil shuni koʻrsatdiki, bolalik davrida faol oʻyinlar va kundalik harakatchanlikni ragʻbatlantirish, oʻsmirlikda muntazam aerob va kuch mashqlarini shakllantirish, kattalarda haftalik yuklama meʼyoriga erishish va keksalarda muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlarni qoʻshish sogʻliqni saqlashning uzluksiz zanjirini hosil qiladi. Bunda 'har qanday harakat foydali' degan tamoyil alohida ahamiyatga ega.

Amaliy jihatdan, JST tavsiyalarini taʼlim muassasalari dasturlari, oilaviy tarbiya, mahalla sporti, mehnat gigiyenasi va birlamchi tibbiy maslahat tizimiga integratsiya qilish zarur. Jismoniy faollikni yoshga mos tarzda yoʻlga qoʻyish kasalliklarni davolashdan koʻra ancha arzon, xavfsiz va samarali profilaktik chora boʻlib xizmat qiladi. Shunday ekan, har bir yosh bosqichida faol harakat madaniyatini shakllantirish jamiyat salomatligini mustahkamlashning asosiy yoʻnalishlaridan biri boʻlishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. JST guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: JST, 2020.
2. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: JST, 2019.
3. World Health Organization. Physical activity: fact sheet. Geneva: JST, 2024.
4. World Health Organization. Physical activity initiative and recommendations for healthy living. Geneva: WHO, 2024.
5. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO, 2022.
6. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010.