

Ruziyev Oybek Avlayevich

avlayevich@tues.uz

Bo'riyeva Dilnoz Baxriddinovna

buriyevadilnoz29@gmail.com

To'xtamurodova Dildora Jo'ra qizi

dildoratoxtamurodova46@gmail.com

Annotatsiya

Jismoniy faollik inson salomatligini saqlash va ko‘plab kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan turli yosh guruhlar uchun jismoniy faollikning optimal darajasi bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ushbu maqolada bolalar, o‘smirlar, kattalar va keksa yoshdagi insonlar uchun tavsiya etiladigan jismoniy faollik miqdori hamda uning salomatlikka ta’siri tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, profilaktika, jismoniy mashqlar, salomatlik.

Abstract

Physical activity is an essential factor in maintaining human health and preventing many diseases. The World Health Organization has developed recommendations on optimal levels of physical activity for different age groups. This article analyzes the recommended amounts of physical activity for children, adolescents, adults, and elderly people, as well as its impact on health.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, prevention, physical exercise, health.

Аннотация

Физическая активность является важным фактором в сохранении здоровья человека и профилактике многих заболеваний. Всемирная организация здравоохранения разработала рекомендации по оптимальному уровню физической активности для различных возрастных групп. В данной статье

анализируются рекомендуемые объемы физической активности для детей, подростков, взрослых и пожилых людей, а также её влияние на здоровье.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, профилактика, физические упражнения, здоровье.

Kirish

Jismoniy faollik – bu energiya sarflanishi bilan kechadigan har qanday tana harakatidir. Bunga yurish, yugurish, sport bilan shug‘ullanish, uy ishlari yoki faol dam olish kiradi. Jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semirish va boshqa ko‘plab surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. World Health Organization ma‘lumotlariga ko‘ra, yetarli jismoniy faollik global o‘lim xavfini kamaytiradi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi.

Zamonaviy jamiyatda kamharakat turmush tarzi keng tarqalgan bo‘lib, bu ko‘plab sog‘liq muammolariga olib kelmoqda. Shu sababli xalqaro tashkilotlar jismoniy faollikning minimal me‘yorlarini ishlab chiqqan.

Yosh guruhi	Tavsiya etilgan jismoniy faollik miqdori	Faollik turi	Sog‘liq uchun ahamiyati
1 yoshgacha bo‘lgan bolalar	Kun davomida bir necha marta faol harakat, kamida 30 daqiqa qorin bilan yotish mashqlari	Erkin harakatlar, o‘yinlar	Mushaklar rivojlanadi, harakat koordinatsiyasi shakllanadi
1–2 yosh	Kuniga kamida 180 daqiqa jismoniy faollik	O‘yinlar, yugurish, sakrash	Skelet va mushak tizimi rivojlanadi
3–4 yosh	Kuniga 180 daqiqa faollik, shundan kamida 60 daqiqasi faol harakat	Sport o‘yinlari, yugurish	Jismoniy rivojlanish va koordinatsiya yaxshilanadi
5–17 yosh	Kuniga kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi mashqlar	Sport o‘yinlari, yugurish, velosiped	Yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi

18–64 yosh	Haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar	Yurish, yugurish, suzish, sport	Surunkali kasalliklar xavfi kamayadi
65 yosh va undan katta	Haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollik, muvozanat mashqlari	Yengil gimnastika, yurish	Harakat faoliyati saqlanadi, yiqilish xavfi kamayadi

Jismoniy faollikning sog‘liq uchun ahamiyati

Jismoniy faollik quyidagi ijobiy ta’sirlarga ega:

yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi

mushak va suyaklarni rivojlantiradi

ortiqcha vaznni kamaytiradi

ruhiy salomatlikni yaxshilaydi

depressiya va stress xavfini kamaytiradi

immun tizimni kuchaytiradi

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar yurak kasalliklari, gipertenziya va 2-tip qandli diabet rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Yosh guruhlariga ko‘ra jismoniy faollik tavsiyalari

1. Go‘daklar (1 yoshgacha)

Go‘daklar kun davomida bir necha marta faol harakat qilishi kerak. Harakatlanmaydigan bolalar uchun kun davomida kamida **30 daqiqa qorin bilan yotish (tummy time)** tavsiya etiladi.

Bu mushaklarning rivojlanishiga va harakat koordinatsiyasining shakllanishiga yordam beradi.

2. 1–2 yoshdagi bolalar

Bu yoshdagi bolalar kun davomida kamida **180 daqiqa jismoniy faol bo'lishi** tavsiya etiladi. Bu harakatlar turli intensivlikda bo'lishi mumkin.

Masalan:

yugurish

sakrash

o'yinlar

faol harakatli mashg'ulotlar

3. 3–4 yoshdagi bolalar

3–4 yoshli bolalar ham kuniga **180 daqiqa jismoniy faollik** bilan shug'ullanishi kerak. Shundan kamida **60 daqiqasi o'rtacha yoki yuqori intensivlikdagi faoliyat** bo'lishi lozim.

Bu davrda jismoniy rivojlanish juda tez kechadi.

4. 5–17 yoshdagi bolalar va o'smirlar

Ushbu yosh guruhidagi bolalar **kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik** bilan shug'ullanishlari kerak.

Shuningdek:

haftasiga kamida **3 marta mushak va suyaklarni mustahkamlovchi mashqlar** bajarish tavsiya etiladi.

Bunday mashqlar quyidagilar bo'lishi mumkin:

yugurish

sakrash

futbol, basketbol kabi sport turlari

gimnastika

5. 18–64 yoshdagi kattalar

Kattalar uchun quyidagi jismoniy faollik tavsiya etiladi:

haftasiga **150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi mashqlar** yoki

75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar

Qo‘shimcha ravishda:

haftasiga **kamida 2 marta mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar** bajarish tavsiya etiladi.

Misollar:

tez yurish

velosiped haydash

suzish

sport mashqlari

6. 65 yoshdan katta insonlar

Keksa yoshdagi insonlar ham kattalar bilan bir xil jismoniy faollik darajasiga amal qilishlari kerak:

haftasiga **150 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi mashqlar** yoki

75 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar

Shuningdek:

muvozanatni yaxshilovchi mashqlar haftasiga 3 marta bajarilishi kerak.

mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar haftasiga kamida 2 marta bajarilishi tavsiya etiladi.

Bu yiqilish xavfini kamaytiradi va mustaqil hayotni davom ettirishga yordam beradi.

Jismoniy faollikning profilaktik ahamiyati

Jismoniy faollik quyidagi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi:

yurak-qon tomir kasalliklari, gipertenziya, semizlik, qandli diabet, osteoporoz,

depressiya

Shuningdek jismoniy faollik uyqu sifatini yaxshilaydi va umumiy hayot davomiyligini oshiradi.

Xulosa

Jismoniy faollik sogʻlom turmush tarzining asosiy komponentlaridan biridir. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar turli yosh guruhlari uchun optimal jismoniy faollik darajasini belgilab beradi. Ushbu tavsiyalarga amal qilish orqali koʻplab surunkali kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni yaxshilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.
2. WHO Global recommendations on physical activity for health.
3. WHO Physical activity fact sheet.
4. Global action plan on physical activity 2018–2030.
5. WHO Health promotion publications.