

JAHON SOG‘LIQNI SAQLASH TASHKILOTINING YOSHGA NISBATAN JISMONIY FAOLIYAT BO‘YICHA TAVSIYALARI

Ruziyev Oybek Avlayevich

avlayevich@tues.uz

Bo'riyeva Dilnoz Baxriddinovna

buriyevadilnoz29@gmail.com

Yodgorova Nodira Abdumalikovna

nodirayodgorova6@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada jismoniy faollikning inson salomatligiga ta'siri hamda yosh guruhlariga qarab jismoniy faoliyatni tashkil etish bo'yicha Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar tahlil qilinadi. Zamonaviy turmush tarzining passivlashuvi natijasida jismoniy faollikning kamayishi global muammoga aylangan. Maqolada bolalar, o'smirlar, kattalar va keksa yoshdagilar uchun jismoniy faollik me'yorlari, ularning ilmiy asoslari, sog'liqni saqlashdagi ahamiyati hamda statistik ma'lumotlar asosida yoritilgan. Shuningdek, jismoniy faollikning yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, diabet va ruhiy salomatlikka ta'siri muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, JSST, sog'liq, yosh guruhlari, profilaktika, harakat faolligi, sport, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация

В данной статье анализируется влияние физической активности на здоровье человека, а также рекомендации World Health Organization (Всемирной организации здравоохранения) по организации физической активности в различных возрастных группах. В условиях современного образа жизни снижение уровня физической активности стало глобальной проблемой.

В статье рассматриваются нормы физической активности для детей, подростков, взрослых и пожилых людей, их научные обоснования, значение в сфере здравоохранения, а также приводятся статистические данные. Кроме того, обсуждается влияние физической активности на сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, сахарный диабет и психическое здоровье.

Ключевые слова: Физическая активность, World Health Organization, здоровье, возрастные группы, профилактика, двигательная активность, спорт, здоровый образ жизни.

Abstract

This article analyzes the impact of physical activity on human health, as well as the recommendations of the World Health Organization (WHO) on organizing physical activity across different age groups. In the context of modern lifestyles, the decline in physical activity has become a global public health issue.

The article examines physical activity guidelines for children, adolescents, adults, and older adults, their scientific basis, their importance in healthcare, and includes relevant statistical data. In addition, the effects of physical activity on cardiovascular diseases, obesity, diabetes, and mental health are discussed.

Keywords: Physical activity, World Health Organization, health, age groups, prevention, physical activity level, sports, healthy lifestyle.

Kirish

Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollik muhim omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy harakatlar inson organizmining barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar rivoji insonlarning kundalik faoliyatini sezilarli darajada passivlashtirdi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining katta qismi yetarli darajada jismoniy faol emas. Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet va boshqa surunkali kasalliklar xavfini oshiradi.

Shu sababli JSST tomonidan turli yosh guruhlari uchun jismoniy faollik bo'yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi — ushbu tavsiyalarni ilmiy asosda tahlil qilish va ularning ahamiyatini yoritishdan iborat.

Asosiy qism

Jismoniy faollik tushunchasi va uning ahamiyati

Jismoniy faollik — bu skelet mushaklari yordamida amalga oshiriladigan va energiya sarfi bilan bogʻliq har qanday harakatdir. Unga yurish, yugurish, sport bilan shugʻullanish, uy ishlari va hatto kundalik harakatlar ham kiradi.

Jismoniy faollik quyidagi foydalarni beradi:

Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi

Mushak va suyaklarni rivojlantiradi

Ortiqcha vaznni kamaytiradi

Ruhiy salomatlikni yaxshilaydi

Stress va depressiyani kamaytiradi

JSST tavsiyalari: yosh guruhlari boʻyicha tahlil

5–17 yoshdagi bolalar va oʻsmirlar

JSST tavsiyalariga koʻra, ushbu yoshdagi bolalar:

Kuniga kamida 60 daqiqa oʻrtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faol boʻlishi kerak

Haftasiga kamida 3 marta mushak va suyaklarni mustahkamlovchi mashqlar bajarishi lozim

Bu yosh davrida jismoniy faollik nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanish uchun ham muhimdir. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, faol bolalar oʻqishda ham yuqori natijalarga erishadi.

18–64 yoshdagi kattalar

Kattalar uchun JSST quyidagilarni tavsiya qiladi:

Haftasiga kamida 150–300 daqiqa oʻrtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyat

Yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi faoliyat

Haftasiga kamida 2 marta mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar

Bu guruh uchun jismoniy faollik ish faoliyati, kundalik hayot va sog‘liqni saqlash bilan chambarchas bog‘liq.

65 yosh va undan katta shaxslar

Keksa yoshdagilar uchun tavsiyalar:

Yuqoridagi kattalar uchun berilgan me‘yorlarga amal qilish

Qo‘shimcha ravishda muvozanatni yaxshilovchi mashqlarni bajarish

Bu esa yiqilish xavfini kamaytiradi va mustaqil hayot kechirish imkonini oshiradi.

Yosh guruhi	Faollik turi	Tavsiya etilgan vaqt miqdori	Qo‘shimcha tavsiyalar
5–17 yosh	O‘rtacha va yuqori intensivlik	Kuniga kamida 60 daqiqa	Haftasiga 3 marta mushak va suyakni mustahkamlash
18–64 yosh	O‘rtacha intensivlik	Haftasiga 150–300 daqiqa	Haftasiga kamida 2 marta kuch mashqlari
18–64 yosh	Yuqori intensivlik	Haftasiga 75–150 daqiqa	Faollikni haftaga teng taqsimlash tavsiya etiladi
65 yosh va undan katta	O‘rtacha/yengil intensivlik	Haftasiga 150 daqiqa yoki undan ko‘p	Muvozanat va koordinatsiya mashqlari zarur
Barcha yosh guruhlari	Kam harakatchanlikni kamaytirish	Kun davomida uzoq o‘tirishni cheklash	Har 30–60 daqiqada tanaffus qilish tavsiya etiladi

Jadvalga izoh:

Ushbu jadval Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha global tavsiyalariga asoslangan bo‘lib, har bir yosh guruhida organizm ehtiyojlari va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, yosh o‘sishi bilan jismoniy faollikning intensivligi va shakli mos ravishda o‘zgarib boradi.

Jismoniy faollik yetishmovchiligi va uning oqibatlari

Jismoniy faollik yetishmasligi global sogʻliq muammolaridan biri hisoblanadi. JSST maʼlumotlariga koʻra:

Har 4 nafar kattadan biri yetarli darajada faol emas

Oʻsmirlarning 80% dan ortigʻi jismoniy faol emas

Natijada quyidagi kasalliklar rivojlanadi:

Yurak-qon tomir kasalliklari

2-tip diabet

Semizlik

Saratonning ayrim turlari

Statistik maʼlumotlar tahlili

Soʻnggi tadqiqotlarga koʻra:

Jismoniy faollik yetishmovchiligi har yili millionlab oʻlim holatlariga sabab boʻladi

Faol turmush tarzini olib boruvchi insonlarda oʻlim xavfi 20–30% ga past

Oʻzbekiston misolida ham shuni koʻrish mumkinki, shaharlashuv darajasi oshgani sari jismoniy faollik kamaymoqda.

Muhokama

Jismoniy faollik boʻyicha JSST tavsiyalari ilmiy asoslangan boʻlib, ularning asosiy maqsadi kasalliklarning oldini olishdir. Biroq amaliyotda ushbu tavsiyalarni toʻliq bajarish qiyinchilik tugʻdiradi.

Asosiy muammolar:

Vaqt yetishmasligi

Ish va oʻqishdagi yuklama

Texnologiyalarga bogʻliqlik

Sport infratuzilmasining yetishmasligi

Shu bilan birga, jismoniy faollikni oshirish uchun quyidagi choralar zarur:

Ta'lim tizimida sportni rivojlantirish

Ish joylarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

Ommaviy sport tadbirlarini ko'paytirish

Xulosa

Jismoniy faollik inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim omildir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar barcha yosh guruhlari uchun muhim yo'riqnoma hisoblanadi.

Ushbu tavsiyalarga amal qilish orqali:

Kasalliklar xavfini kamaytirish

Hayot sifatini oshirish

Umr davomiyligini uzaytirish mumkin

Shu sababli har bir inson o'z kundalik hayotida jismoniy faollikka alohida e'tibor qaratishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO Press, 2010.
2. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO, 2020.
3. World Health Organization. *Global Health Observatory Data Repository*. Available at: <https://www.who.int/data>
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Physical Activity Guidelines for Americans*. Atlanta: CDC, 2018.
5. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th ed. Philadelphia, 2017.

6. United Nations. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York, 2015.
7. UNICEF. *The State of the World's Children*. New York, 2019.
8. World Bank. *World Development Indicators: Health and Nutrition*. Washington DC, 2021.
9. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 2012.
10. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. *The Lancet*, 2012.
11. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., Bull, F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity. *The Lancet Global Health*, 2018.
12. Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., Bredin, S. S. D. Health benefits of physical activity. *CMAJ*, 2006.