



## **ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК, ҲАЁТ – ҲАРАКАТДАДИР**

Зулфияхон Арипова Солижоновна

Фалсафа фанлари номзоди, доцент.

Андижон давлат техника институти

“Тиллар ва Гуманитар фанлар” кафедраси

zulfiyaxonaripova@gmail.com

Айсачев Абдуфасл

Ориятал университети 2- босқич магистранти

### **Аннотация**

Ушбу мақолада инсон кундалик ҳаётида жисмоний машқлар, спорт ўйинлари, баданни чиниқтирувчи муаммолар билан шуғулланиш, руҳий фаолликни, узок умр кўриш, умрни узайтирувчи омил эканлиги каби масалалар ўрин олган.

**Таянч сўзлар:** физиология, биологик жараёнлар, урбанизация, автоматизация, рационал овқатланиш, кўрув анализатори.

Инсонларнинг ҳаёт тарзи, уларнинг санитарияга доир билимдонлиги, бу билимларни кундалик турмушда қўллай олишлари ва унга қатъиян риоя қилишлари, ўз организмлари ва баданларига бўлган онгли муносабатлари, ўз саломатликларига бўлган муносабатлари соғлиқни сақлашдаги энг муҳим шароитлар ҳисобланади. Ана шу элементлар саломатликни, жисмоний ва руҳий фаолликни, узок умр кўриш, умрни узайтирувчи омиллар ҳисобланади. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, ҳар бир муайян шахснинг саломатлиги биринчи навбатда унинг ҳаёт тарзига, ана шу турмуш тарзи элементларига онгли ёндошишига боғлиқдир. Шулар билан боғлиқ ҳолда айтиш лозим-ки, соғлом турмуш тарзининг асосида атроф муҳитда бор бўлган барча омилларнинг организмга таъсир этиш мумкинлиги ҳақидаги маълумотларга эга бўлиш, ва ана шу омиллардан ўзининг саломатлиги учун фойда келтирадиган томонларидан самарали фойдалана олиши муҳим аҳамиятга эгадир.[1]



## International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

30<sup>th</sup> June, 2025

Инсон кундалик ҳаётида жисмоний машқлар, спорт ўйинлари, баданни чиниқтирувчи муолажалар билан кўпроқ шуғулланса, унинг танасидаги физиологик, биологик жараёнлар тезлашади ва оқибатда кайфияти кўтарилади, ишчанлиги ортади. Шубҳасиз, бу саломатликни мустаҳкамлашга хизмат қилади. XX асрнинг 2-ярмига келиб кам ҳаракатли ҳаёт тарзи оммавий тус олди. Ҳозирги вақтда иқтисодий ривожланган давлатларда жисмоний куч талаб қиладиган иш кам қолган. Урбанизация, автоматизациянинг ривожланиши одам ҳаёт тарзини кам ҳаракатли қилиб қўйди, ваҳоланки, миллион йиллар олдин эволюция жараёнида инсоннинг асосий машғулоти овчилик, ўсимлик ва мевалар йиғишдан иборат бўлган.

Жисмоний фаоллик сусайиб борар экан, аввалига қувват сарфи камайиб, сўнг тўқималарнинг қон, кислород ва озик моддалар билан таъминланиши ёмонлашади.

Юрак мушак толаларининг тузилишида ўзгаришлар пайдо бўлиб, организмни идора этувчи тузилма ҳолати, жумладан гормонал ва асаб тизимининг иши бузилади. Кам ҳаракат қилиш, кўп ўтириш натижасида мушаклар эрта қувватсизланиб, бўшашиб қолади, кишининг қадди букилиб, физиологик қариш жараёни тезлашади.

Кўпчилик аҳоли куннинг кўпроқ қисмини кам ҳаракатли турмуш тарзида олиб боришади, уларнинг жисмоний ҳаракатланиши камроқдир. Кам жисмоний фаоллик (гиподинамия) мушаклар атрофиясини ривожланишига сабаб бўлади. Агар гиподинамия овқат рационидagi бузилишлар (кўп миқдорда юқори калориялик овқатлар) билан биргаликда кузатилса бу ҳолат семизликка сабаб бўлади.

Ҳозир иқтисодий ривожланган давлатларда ҳар 2-одам ўтириб ишлайдиган ҳаёт тарзини олиб боради, бу пропорция катта ёшли шахсларда кўпаймоқда. Кам ҳаракатли ҳаёт тарзи, семизлик, модда алмашинув жараёнининг бузилиши, ўз навбатида, ижтимоий муҳим, аҳамиятли касалликларнинг тарқалишига олиб келмоқда.

Жисмоний фаоллик соғлом турмуш тарзининг калитли шартларидан бири ҳисобланади. У инсонни нафақат жисмоний келишган, балки унинг соғлиғини



## International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

30<sup>th</sup> June, 2025

ҳам аҳамиятли даражада яхшилаиди, ҳаёт давомийлиги айниқса унинг фаол қисмига ижобий таъсир қилади.

Доимий жисмоний фаоллик тўсатдан ўлимни, қон босимини ортишини, қандли диабетнинг 2 типини, йўғон ичак ракини ҳамда руҳий бузилишларни камайтиради, шунингдек у тана вазни назоратини, суяк тўқимаси мустаҳкамлигини ҳамда ҳаёт сифатини яхшилаиди.

Жимоний фаоллик нафас олиш тизими, юрак-қон-томир тизими, ҳатти-таянч аппарати ҳолатини ҳамда бошқа аъзолар ишини мувофиқлаштиради, ортиқча тана вазнини камайтиради, шу боис семиришни олдини олади, инсонни стресс ва депрессияга бардошлигини оширади ва уйқусини яхшиланишига олиб келади. Шунингдек жисмоний фаоллик руҳиятга эндокрин гормонини ишлаб чиқиши туфайли таъсир кўрсатади, бу эса инсон ўзини яхши ҳис қилишига ва кайфиятини ошишига сабаб бўлади.

Юқоридагиларни инобатга олиб ЖССТ фикрича, мунтазам жисмоний фаоллик турмуш тарзининг ажралмас қисми бўлиши керак. ЖССТ кўпгина профилактика дастурига болалар ва ўсмирлар ўртасида жисмоний фаолликни ошириш компонентларини киритади. Баъзи ҳукуматлар миллий ташкилотлар ва спорт клублари билан биргаликда фаол турмуш тарзини рағбатлантириш учун ижтимоий маркетинг дастурларини тузганлар. Дастурлар турмуш тарзини ўзгартиришга мўлжалланган бўлиб, рационал овқатланиш ва жисмоний машқларни биргаликда олиб боришни тавсия этади, чунки нотўғри овқатланиш билан боғлиқ семизлик қон босимининг ошиши, гиперхолестеринемия каби бузилишга олиб келади.

Кун ва ишни биологик режимлар асосида ташкил қилиш. Коинотда табиий ҳодисалар маълум бир тартиб асосида такрорланади. Хусусан, куёшнинг ҳар куни маълум вақтда чиқиши ва ботиши, йил фасллариининг ҳар йили такрорланиши табиатдаги барча ҳаракатларнинг маълум бир тартибга бўйсунтирилганлиги мисол бўла олади. Худди, шунингдек, тартибли ҳаракатлар киши баданида ҳам содир бўлади. Масалан, юракнинг ҳар дақиқада 70–75 маротаба бир маромда уриши, нафас олишнинг бир дақиқада 16–20 марта такрорланиши киши танасида маълум бир қонуният борлигидан дарак беради. Бундай тартибда солинган биологик ҳодисалар 100 дан ортиқ. Одам



## International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30<sup>th</sup> June, 2025

танаси тўқималаридаги ўзгаришлар ҳам шу қонуниятга бўйсунди. Демак, табиатдаги ва танамиздаги ҳодисалар ўзига хос қоидаларга амал қилар экан, биз кундалик турмушимизни маълум бир тартиб асосида ташкил этишимиз ва бу тартиб баданимиздаги ўзгаришларга мос бўлиши керак. Масалан, инсон пайдо бўлганидан бери унинг танасидаги фаоллик кундузи ортади, кечаси сусаяди. Борди-ю, биз шу тартибга бўйсунмай фақат овқат ейиш, ичкиликбозлик ва турли номақбул ишлар билан банд бўлсак, бундай ҳолат соғлиғимизга катта зарар етказди. Шунингдек, иш куни, дам олиш вақти тўғри режалаштирилган бўлиши керак.

Меҳнатни ва дам олишни тўғри ташкил этиш, яъни кун ва ишни биологик режимлар асосида ташкил қилиш. Рационал меҳнат ва ҳордиқ режимининг асосий мақсади – бу ишлаш қобилятини оптимал даражада ушлаб туриш ҳисобланади.

Меҳнат ва ҳордиқ инсоннинг асосий физиологик жиҳатларидан бири бўлиб, алоҳида аъзоларнинг, қолаверса, бутун организмнинг ҳаёт фаолиятини ортиши ва пасайиши даврларини биоритмик тарзда кетма-кет амалга оширилиши ҳисобланади. Талабаларнинг ўқув жараёни давомида кам ҳаракат қилиши, бир хилда мажбурий ҳолатда узоқ вақт ўтириши моддалар алмашинувини секинлашишига, оёқ мушаклари, қорин бўшлиғи ва кичик чанок аъзоларида қон тўлишишиларига ҳамда мияни кислород билан таъминланишини ёмонлашишига олиб келади. Кўрув анализаторининг зўриқиши кучаяди ва фаолияти бузилади натижада кўрув ўткирлиги пасаяди.[2]

Демак, талабаларнинг дам олиш вақти ва дам олиш кунлари ҳордиқсиз дарс қилиши туфайли чарчоқлик пайдо бўлади. Чарчоқлик ҳолати олдин бўлиб ўтган зўриқишга нисбатан ривожланадиган организмнинг нормал физиологик реакцияси ҳисобланиб, у одатда дам олишдан сўнг ўтиб кетади ҳамда кайфият ва иш қобиляти тикланади. Чарчоқлик бу узоқ ишлаш туфайли келиб чиқадиган организмнинг функционал имкониятларини вақтинчалик пасайиши билан кечадиган ҳолатдир. Субъектив жиҳатдан у чарчоқлик хисси билан, объектив жиҳатдан эса ишлаш қобилятини сифатий ва миқдорий кўрсаткичларини пасайиши билан намоён бўлади. Чарчоқликнинг ташқи



## International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30<sup>th</sup> June, 2025

белгиларига эътиборни турғунлигини турли даражада сушлашиши, қомати ўзгариши (бошни турли томонларга букиши, чўзилиши, бошни қўллар билан ушлаши, бошни столга қўйишга ҳаракат қилиши ва б.), ҳаракатларнинг ишончсизлиги ва секинлашуви, ҳусни хатни тушунарсиз бўлиши, ўрганилаётган мавзуга қизиқишнинг пасайиши, саволларни бўлмаслиги кабилар киради. Булар ўз навбатида ижодий фаолиятни ҳамда янги кўникмаларни ўзлаштириш қобилиятини пасайтиради.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Олий таълим муассасаларида ўтказиладиган “Ахборот ва мураббийлик соати” машғулотилари материаллари. 2019/2020-ўқув йилининг йигирма олтинчи ҳафтаси.
2. Олий таълим муассасаларида ўтказиладиган “Ахборот ва мураббийлик соати” машғулотилари материаллари. 2020/2021-ўқув йилининг йигирма олтинчи ҳафтаси.
3. Aripova Zulfiyaxon Salijanovna. (2025). Scientific Creativity and Synergetic Thinking. International Journal of Scientific Trends, 4(1), 188–192. Retrieved from <https://scientifictrends.org/index.php/ijst/article/view/484>
4. Арипова, Зулфияхон Солижоновна, and Мафтуна Мўминжон Қизи Аҳлиддинова. "Янгилаётган Ўзбекистонда оила ва маҳаллаларга эътибор долзарб масала." Science and Education 3, no. 6 (2022): 989-992.