

**HARAKATSIZ HAYOT TARZINING SALOMATLIKKA SALBIY TA’SIRI
VA SPORT ORQALI UNING OLDINI OLISH YO‘LLARI**

Farg‘ona 2-son texnikumi, Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Tolipov G‘iyosjon A‘zamjonovich

Annotatsiya: Mazkur maqolada harakatsiz hayot tarzining inson salomatligiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri tahlil qilinadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi yurak-qon tomir kasalliklari, semirish, immunitetning pasayishi hamda ruhiy zo‘riqish kabi muammolarga olib kelishi ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, sport va muntazam jismoniy mashg‘ulotlarning ushbu salbiy holatlarning oldini olishdagi ahamiyati ko‘rsatib berilgan. Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sportning muhim omil ekani asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar. harakatsiz hayot tarzi, jismoniy faollik, sport, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, kasalliklarning oldini olish.

**THE NEGATIVE IMPACT OF A SEDENTARY LIFESTYLE ON HEALTH
AND WAYS TO PREVENT IT THROUGH PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS**

Annotation. This article analyzes the negative effects of a sedentary lifestyle on human health. Insufficient physical activity leads to various health problems such as cardiovascular diseases, obesity, decreased immunity, and psychological stress. The study emphasizes the role of regular physical activity and sports as effective preventive measures. It highlights the importance of sports in promoting a healthy lifestyle and preventing health risks associated with physical inactivity.

Keywords. sedentary lifestyle, physical activity, sports, health, healthy lifestyle, disease prevention

**НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА
ЗДОРОВЬЕ И ПУТИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ И СПОРТА**

Аннотация. В статье анализируется негативное влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека. Недостаточная физическая активность приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, снижению иммунитета и психологическому напряжению. Особое внимание уделяется роли спорта и регулярной физической активности как эффективных средств профилактики. Подчеркивается значение спорта в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова. малоподвижный образ жизни, физическая активность, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний

KIRISHHozirgi kunda harakatsiz hayot tarzi inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Zamonaviy texnologiyalar, ofis ishlari va uy sharoitidagi passiv turmush tarzi odamlarning jismoniy faolligini sezilarli darajada kamaytirdi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, harakatsizlik yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, suyak va bo‘g‘im muammolari, shuningdek ruhiy salomatlik buzilishlariga olib keladi. Shu sababli, sport va muntazam jismoniy mashqlar nafaqat kasalliklarning oldini olishda, balki insonning umumiy hayot sifatini oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Ushbu maqola harakatsiz hayot tarzining salbiy ta’sirlarini tahlil qilish va sport orqali ularni kamaytirish yo‘llarini o‘rganishga bag‘ishlangan.

Hozirgi zamon insonining turmush tarzi ko‘pincha passiv bo‘lib, kun davomida jismoniy faollik yetarli darajada amalga oshirilmaydi. Uzoq vaqt davomida kompyuter, telefon yoki televizor qarshisida o‘tirish yurak-qon tomir tizimining faoliyatiga salbiy ta’sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, harakatsizlik gipertenziya, ateroskleroz va boshqa yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, Mayo Clinic mutaxassislari ta’kidlaydiki: “Harakatsiz turmush tarzi yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi”¹.

Shuningdek, jismoniy faollik yetishmasligi ortiqcha vazn va semizlik rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Semizlik esa o‘z navbatida metabolik kasalliklar – xususan, qandli diabetning 2-turi va insulin qarshiligi xavfini oshiradi. Dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma’lumotlariga ko‘ra, harakatsiz hayot tarzi yiliga millionlab oldini olinadigan o‘lim holatlariga sabab bo‘ladi².

Muntazam sport va jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi, qon bosimini tartibga soladi va ateroskleroz kabi kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, aerobik mashqlar yurak mushaklarini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi³.

Bundan tashqari, sport mushaklar va suyaklarning zichligini oshiradi, osteoporoz va mushaklarning zaiflashishini oldini oladi. Kuch mashqlari, og‘irlik ko‘tarish va qarshilik treninglari suyaklarning mustahkamligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi⁴.

¹ Mayo Clinic. (2025, March 26). *Sitting risks: How harmful is too much sitting?* Mayo Clinic. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/health/sitting/AN02082>

² World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/336656>

³ Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. CMAJ, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

⁴ Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). *Physical activity and bone health*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 36(11), 1985–1996.

1-jadval

Sport va jismoniy faollikning ruhiy, ijtimoiy va psixologik foydalari⁵

Kategoriya	Foydalari	Qo‘shimcha izoh
Ruhiy sog‘liq	Stress darajasini kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, endorfin ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi, depressiya va xavotirni kamaytiradi, konsentratsiya va diqqatni oshiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi, umumiy energiya darajasini oshiradi	Sport muntazam shug‘ullanish ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi
Ijtimoiy va psixologik foydalar	Jamoaviy sportlar ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, guruh ichida hamkorlik va kommunikatsiya qobiliyatini oshiradi, shaxsiy motivatsiyani kuchaytiradi, o‘ziga ishonchni oshiradi, ijtimoiy muhitga moslashishga yordam beradi	Guruh sportlari shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishga hissa qo‘shadi

Harakatsiz hayot tarzining salbiy ta’sirini kamaytirish va jismoniy ham ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun kundalik hayotda bir qator odatlarni joriy qilish muhimdir. Har kuni kamida 30 daqiqa yurish yoki yengil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish qon aylanishini yaxshilaydi, mushak va suyaklarni mustahkamlaydi hamda ortiqcha vazn va semirish xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, elevator o‘rniga zinapoyadan foydalanish, ofisda uzoq vaqt davomida o‘tirmaslik va har 1–2 soatda tanaffus qilish kabi oddiy harakatlar ham salomatlikni saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

Sportga yo‘naltirilgan tavsiyalar orqali jismoniy faoliyatni yanada samarali qilish mumkin. Aerobik mashqlar, masalan yugurish, suzish yoki velosiped, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va metabolizmni yaxshilaydi. Kuch mashqlari, og‘irlik ko‘tarish va mushaklarni mustahkamlash mashqlari suyak zichligi va mushak tonusini oshiradi. Moslashuv mashqlari, jumladan cho‘zish, yoga va pilates, mushak va bo‘g‘imlarning elastikligini saqlash, shuningdek stressni kamaytirishga yordam beradi.

Psixologik motivatsiya ham sportni muntazam bajarish uchun juda muhimdir. Mashqlarni qiziqarli qilish, masalan musiqa bilan shug‘ullanish yoki guruh mashqlari, motivatsiyani oshiradi. Shuningdek, aniq maqsadlar belgilash, natijalarni kuzatish va oila yoki do‘stlar bilan sport mashg‘ulotlarini birga qilish mashqlarni davom ettirishga yordam

⁵ Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. CMAJ, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351> Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). *The benefits of exercise for the clinically depressed*. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry, 6(3), 104–111. Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). *Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity*. Current Opinion in Psychiatry, 18(2), 189–193. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 135.

beradi. Shu tarzda nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ham mustahkamlash mumkin.

Xulosa. Harakatsiz hayot tarzi jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikka salbiy ta’sir ko’rsatadi. U yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, mushak va suyaklarning zaiflashishi, shuningdek, stress va kayfiyat buzilishlari kabi muammolar xavfini oshiradi. Shu sababli, faol bo’lmagan turmush tarzi sog’lom hayot sifatini pasaytiradi va turli kasalliklarga olib keladi.

Muntazam sport va jismoniy faollik bu salbiy oqibatlarining oldini olishda eng samarali vosita hisoblanadi. Aerobik, kuch va moslashuv mashqlari jismoniy sog’liqni mustahkamlaydi, metabolizmni yaxshilaydi va ortiqcha vaznning oldini oladi. Shu bilan birga, sport ruhiy barqarorlikni oshiradi, stress va depressiya darajasini kamaytiradi, kayfiyatni ko’taradi, konsentratsiya va uyqu sifatini yaxshilaydi. Jamoaviy sport turlari esa ijtimoiy ko’nikmalarni rivojlantiradi, shaxsiy motivatsiyani oshiradi va odamlarni ijtimoiy muhitga moslashishga undaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
2. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135.
3. Mayo Clinic. (2021). Physical activity: How to get started. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.
5. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
6. World Health Organization. (2020). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>