ГИПОДИНАМИЯ ВА УНИНГ ТАЛАБАЛАР СОҒЛИГИГА ТАЪСИРИ

Камилова Жамилахон Эркиновна - ўқитувчи
Даминова Асила - 2 – босқич талабаси
EMU University (Тошкент, Ўзбекистон)

Изоҳ*. Мақолада гиподинамия хақида ҳамда унинг келиб чиқиш сабаблари тўғрисида сўз бориб, шунингдек дунё бўйича статистик маълумотлар ҳам келтирилган. Мақоладан кўзланган асосий мақсад – талабалар ўртасида гиподинамия бўйича ўтказилган сўровнома ва унинг таҳлилига катта эътибор қаратилган.*

Калит сўзлар. *Гиподинамия, тадқиқот, жисмоний фаоллик, респондент, тананинг биомеханик ҳолати.*

ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Камилова Жамилахан Эркиновна - преподаватель
Даминова Асила - студентка 2 -курса
EMU University (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация*. В статье рассматривается причины гиподинамиии и приведена статистика по гиподинамии по всему миру. Основное внимание уделяется опросу, проведенному среди студентов по вопросам гиподинамии, и его анализу.*

Ключевые слова. *Гиподинамия, исследование, двигательная активность, респондент, биомеханическое состояние организма.*

Гиподинамия — камҳаракат ҳаёт тарзи натижасида юзага келувчи организмнинг мушаклар фаолиятидаги заифлашув бўлиб, у касаллик ҳисобланмайди. Шундай бўлса-да, у миллионлаб одамларнинг ўлимига сабаб бўлмоқда.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Инсоният тарихи давомида ва ўтган асрнинг ўрталарига қадар жисмоний фаолиятнинг етишмаслиги ҳеч қачон ер аҳолиси саломатлигининг кенг кўламли муаммоси бўлмаган. Бироқ кейинги 50-60 йил ичида технологик тараққиёт натижасида ишлаб чиқариш ва кундалик ҳаётнинг барча соҳаларидан деярли қўл меҳнати бутунлай йўқ қилиниши гиподинамия билан яшовчи одамлар сонининг тез ўсишига олиб келди. Ҳозирги вақтда ЖССТ маълумотларига кўра, дунё аҳолисининг қарийб 60 фоизининг жисмоний фаоллиги ўз саломатлигини сақлаш учун зарур бўлган даражага етиб бормайди [1].

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) огоҳлантираётгани бежиз эмас: унинг статистик маълумотларига кўра ҳар йили дунёда 1,9 миллионга яқин одам ҳаракатсиз турмуш тарзи натижасида вафот этади [2] ва Қўшма Штатларда ҳозирда 10 ўлимдан 1 таси жисмоний фаолликнинг этарли эмаслиги билан боғлиқ [2]. Европада жисмоний фаолликнинг этарли эмаслиги сабабли ўлимнинг улуши ҳам 5-10% ни ташкил қилади [1].

Жисмоний фаолликнинг етишмаслиги шаҳар аҳолисининг кўпчилигига, айниқса ақлий фаолият билан шуғулланадиганларга хосдир. Буларга билим ходимлари, шунингдек, асосий фаолияти ўқиш бўлган мактаб ўқувчилари ва талабалар киради[3]. Шундай экан,гиподинамиянинг ривожланишига сабаб нима эканлигини аниқлаш фикри туғилди.

Тадқиқотнинг мақсади: жисмоний ҳаракатсизликнинг ривожланишига олиб келувчи сабабларни таҳлил қилиш,

хавф гуруҳларини аниқлаш, жисмоний ҳаракатсизлик ривожланишининг олдини олиш чораларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Гиподинамия ривожланишининг назарий жиҳатларини ўрганиш.

2. Жисмоний ҳаракатсизлик белгилари ва унинг оқибатларини таҳлил қилиш.

3. Тадқиқот учун сўровнома ишлаб чиқиш.

4. Сўровнома натижаларига кўра респондентларда жисмоний ҳаракатсизлик ривожланишининг хавф омилларини ўрганиш.

Тадқиқот усуллари:

1. Эмпирик усул: анкета сўровномаси ўтказиш.

Тадқиқот объекти: EMU University «Фармация» факультети, 1,2-курс талабалари.

Тадқиқот гипотезаси: жисмоний ҳаракатсизликнинг ривожланиши бўйича билим даражаси қанчалик юқори бўлса, унинг олдини олиш осонроқ ва хавф омилларининг организмга салбий таъсири шунчалик заиф бўлади.

Қўйилган мақсадга эришиш учун жисмоний ҳаракатсизликнинг ривожланиши билан боғлиқ масалалар бўйича талабаларнинг билим даражаси ўрганилди: гиподинамияга олиб келувчи хавф омиллари, унинг ривожланишига ёрдам берувчи сабаблар, шунингдек, ушбу ҳолатнинг олдини олиш усуллари.

Тадқиқотда иштирок этган респондентлар: «Фармация» факультети, 1,2-курс талабалари, жами 46 киши, уларнинг ўртача ёши 17 ёшдан 22 ёшгача. Шулардан: 19 нафари қиз ва 17 нафари ўғил болалар.

Қизиқтирган кўрсаткичларни аниқлаш учун анкеталар ишлаб чиқилди.

Даставвал талабаларнинг жисмоний фаолият деганда нимани англашлари билиб олинди.

Аксарият талабалар жисмоний фаол ҳаёт тарзи спорт ўйнаш ва спорт билан шуғулланишдан иборат деб ҳисоблашади. Колган талабалар жисмоний фаол турмуш тарзи нима эканлигини билишларига қарамай, фақат 5% эрталабки бадантарбияни бажаради, 20%, сўралган ўқувчиларнинг ярми эса эрталабки машқларни умуман бажармайди. Аммо, шу билан бирга, респондентларнинг 50 % спорт залларида фитнес билан шуғулланадилар, 40 % мунтазам ва 10 % вақти-вақти билан шуғулланади, деб жавоб берди. Талабаларнинг 50 % ҳеч қандай жисмоний машқлар билан шуғулланмайди.

Талабалар хаёти камхаракатлилик билан боғлиқ. Маълумки, 1 жуфтлик 80 дақиқа давом этади. Шундан сўнг талабалар кутубхонада мустақил шуғулланиш, қолдирган дарс соатларини қайта ўзлаштириш учун монитор олдида ўтириб дарс тайёрлаш билан банд бўладилар. Респондентлар кунига 5-7 соатни ўқишга сарфлашади. Талабалар пассив ҳолатда, партада ўтиришда, транспортда қанча вақт ўтказиши ҳам сўров натижасида маълум бўлди. Талабаларнинг учдан бир қисми (34%) ўтирган ҳолатда кунига тахминан 6 соат, ўқувчиларнинг деярли ярми (45%) кунига 8 соатдан кўпроқ вақт сарфлайди, фақат 21% пассив ҳолатда 4 соатдан кам вақт сарфлайди. Шундай қилиб, бир неча соат давомида талабалар деярли тўлиқ ҳаракатсизлик ҳолатида бўлишади.

Ва улар аксарият холларда тананинг тўғри биомеханик холатини эгалламайдилар, шунингдек парта, стол ва стуллар, яъни мебель ҳар доим ҳам эргономик эмаслигини ҳисобга олсак, келажакда талабаларда мушак-скелет тизими касалликларининг, хусусан, остеохондроз ривожланишини олдиндан айтиш мумкин [4].

Ўқув машғулотлари орасидаги танаффус пайтида респондентлар (ўзлари ёки ўқитувчи билан ҳамжиҳатликда) жисмоний тарбия машғулотларини бажармайдилар. Бу, бир томондан, қисқа танаффуслар билан изоҳланса, иккинчи томондан, тана учун бундай жисмоний фаол ҳаракатларнинг ахамияти

ўқитувчилар жамоаси ва талабалар томонидан тўлиқ тушуниб етмаслик билан боғлиқ.

Натижада, иш кунининг охирида респондентларнинг кўпчилиги жисмоний зўриқиш ва чарчаш аломатларини ҳис қилишади, заифлик, бош оғриғи, бош айланиши, кучли очлик ва бошқа аломатлар шулар жумласидандир[5].

Респондентларнинг 50% дан сал кўпроғи (26 талаба) бўш вақтларида спортнинг қайсидир тури билан шуғулланади. 49 фоизи эса дарсдан кейин чарчаш уларга халақит беришини айтган. Кейинги сабаблар оддий дангасалик ва жисмоний фаолият билан шуғулланишни истамаслик эди (18%). Ўқувчиларнинг 20 фоизида спорт билан шуғулланиш учун шароит йўқ, 4 фоизида машғулотлар учун зарур билимлар йўқ. Респондентларнинг 5 фоизи учун дўстларнинг ёрдами муҳим. Кўриниб турибдики бундай сабаблар жисмоний ҳаракатсизлик ривожланиши учун хавф омилларининг таъсирини кучайтиради.

Жисмоний тарбия дарслари 100% респондентлар томонидан жадвалга мувофиқ ҳафтада 1марта ўтказилади. Аммо, бутун ўқув гуруҳида бу машғулотларга камдан-кам қатнашадиган, кейин уларни кайта ўзлаштирадиган талабалар мавжуд. Илмий тадқиқотларнинг натижалари, педагогик кузатишлар, ёшлар билан бевосита олиб борилган суҳбатлар, мулокотларга қараганда хафтада 1-2 маротаба ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний ривожланиши хамда чиниқишини тўла таъминлай олмайди ва уларда жисмоний тарбияга қизиқиш етарли даражада эмас[6-22б.]. Агар барча талабалар тизимли равишда жисмоний тарбия дарсларида қатнашса, жисмоний ҳаракатсизлик ривожланишининг хавф омиллари уларнинг танасига унчалик катта таъсир кўрсатмайди.

Респондентларнинг аксарияти соғлом турмуш тарзига риоя қилишга интилаётгани қувонарли хол, 42 киши ҳеч қачон чекмаган ва чекмайди, 4 нафари чекишни ташлаш ҳаракатида. Шунингдек Респондентларнинг ярми (53%) соғлом турмуш тарзини олиб боришига ишонади, 17 фоизи саволга жавоб беришга қийналади, талабаларнинг учдан бир қисми (30%) эса носоғлом турмуш тарзини олиб боришини тан олди.

Шундай қилиб, тадқиқот шуни кўрсатдики, 46 кишидан фақат 12 нафари гиподинамия нима ҳақида тўғри тасаввурга эга. 34 киши бу атаманинг маъносини тушунсада, унинг оқибатлари ҳақида тасаввурга эга эмас.

Шунингдек респондентлар орасида гиподинамия фоизи катта эканлиги маълум бўлди: ҳар куни 78% талаба 6-8 соат вақтини пассив (ўтириш ҳолатида) ўтказиши, дам олиш кунларида 33% асосий вақтини компьютерда ўтказиши аниқланди

Бу эса камҳаракатчанлик билан боғлиқ касалликлар хавфи ошиб боришига тўғридан тўғри туртки бўлиши мумкин. Шуни нобатга олган холда талабаларнинг орасида камҳаракатлиликнинг олдини олиш бўйича профилактика ишларини давом эттириш керак. Бунда жисмоний ҳаракатсизликнинг олдини олишнинг асосий йўли ёшларнинг соғлом турмуш тарзига бўлган иштиёқини ошириш, улар орасида спортга нисбатан мотивацяни кучайтириш, жисмоний машқларнинг фойдали томонлари ҳақида билим беришдан иборат[6-23б.].

Гиподинамиянинг олдини олиш учун жисмоний тарбия саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган энг муҳим вазифадир. Мунтазам жисмоний машқлар умуман тананинг ҳолатини сезиларли даражада яхшилайди ва ҳаракатсиз турмуш тарзи ва жисмоний ҳаракатсизлик оқибатларини бартараф қилади.

АДАБИЁТЛАР

1) [1]WHO Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. WHO.

http://www.who.int/ dietphysicalactivity/ factsheet_inactivity/ en/ index.html].

2) [2] WHO Why «Move for Health». WHO. http://www.who.int/moveforhealth /en.

3) [3] Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг ёш, жинс ва касбий гуруҳлари бўйича соғлом овқатланишни қўллаб-қувватлаш учун озиқланишнинг физиологик меъёрлари ва энергияга бўлган талаблар.ЎзРесСанҚваМ № 0347-17, Тошкент - 2017 йил

4) [4] Распространенность раннего шейного остеохондроза у студентов в вузе и его влияние на адаптационные возможности организма. С. Н. Алексеенко, А. Н. Костылев, Кубанский научный медицинский вестник / Kuban Scientific Medical Bulletin 2019 | Том 26 | № 1 | 36–44

5) [5] Физиологические последствия гиподинамии для организма человека. Гришан M.AThe Journal of scientific articles “Health and Education Millennium”, 2018. Vol. 20. No 12 70-73

6) [6] Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув – услубий қўлланма. Қудратов Р.Қ., Абдумаликов Р.А., Тошкент 2003 й

7) Шалупина, В.И. Физическая культура: курс лекций / В.И. Шалупина – М.: Кафедра физвоспитания ФАВТ ФГОУ ВПО «МГТУГА», 2011 г.

HYPODYNAMY AND ITS IMPACT ON STUDENTS' HEALTH

Kamilova Jamilakhan Erkinovna – lecturer
Daminova Asila - 2nd year student
EMU University (Tashkent, Uzbekistan)

Annotation. *The article discusses the causes of physical inactivity and provides statistics on physical inactivity around the world. The main attention is paid to the survey conducted among students on the issues of physical inactivity, and its analysis.*

Keywords*. Hypodynamia, study, physical activity, respondent, biomechanical state of the organism*