

**ZAMONAVIY TIBBIYOTDA GIPODINAMIYANING SALBIY OQIBATLARI VA ULARNI  
BARTARAF ETISHNING STRATEGIK YO‘LLARI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19797996>

**Sharipova Norposhsha**

**Rahimova Xurshida**

*Urganch davlat tibbiyot instituti*

**Annotatsiya:** *Gipodinamiya (jismoniy harakat yetishmasligi yoki sedentar xulq-atvor) zamonaviy jamiyatning eng dolzarb sog‘liq muammolaridan biridir. Ushbu maqolada gipodinamiyaning yurak-qon tomir kasalliklari, ikkinchi tip diabet, saraton, demensiya va ruhiy buzilishlar kabi salbiy oqibatlarini ilmiy va statistik jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, uni bartaraf etishning zamonaviy choralari – raqamli texnologiyalar (mHealth), ish joyidagi intervensiyalar, shahar rejalashtirish va JSSTning Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA) siyosatlari – dalillarga asoslangan holda ko‘rib chiqiladi. Bundan asosiy maqsad – gipodinamiyani oldini olish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish va aholi orasida keng targ‘ib qilish.*

**Kalit so‘zlar:** *gipodinamiya, jismoniy faollik yetishmasligi, sedentar xulq-atvor, yuqumsiz kasalliklar, JSST tavsiyalari, raqamli sog‘liq texnologiyalari, urbanizatsiya.*

## **KIRISH**

**Gipodinamiya** (sedentar xulq-atvor) — kuniga uzoq vaqt o‘tirish yoki harakatsiz holatda bo‘lish bilan bog‘liq. Zamonaviy texnologiyalar, urbanizatsiya va ofis ishlari hayotni qulaylashtirgan bo‘lsa-da, insonlar orasida jismoniy harakatning keskin kamayishiga olib keldi. Gipodinamiya – bu organizmning harakat faoliyatining pasayishi bo‘lib, u mushak-suyak tizimi, yurak-qon tomir, metabolizm va ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazadi.

JSST ma‘lumotlariga ko‘ra, 2022-yilda dunyo kattalarining 31,3% (1,8 milliard kishi) yetarli jismoniy faollikka ega emasligi aniqlangan. Bu ko‘rsatkich ayollarda 33,8%, erkaklarda esa 28,7% ni tashkil etadi. Agar trend davom etsa, 2030-yilga borib yetarli faollik yetishmasligi 35% ga yetishi mumkin va global maqsad (2030-yilga 15% ga kamaytirish) bajarilmaydi.

O‘zbekistonda ham bu muammo dolzarb bo‘lib, mahalliy tadqiqotlar gipodinamiyaning yurak-qon tomir va metabolik kasalliklarga hissa qo‘shishini tasdiqlaydi. Ayniqsa yoshlar orasida bu jarayon avj olmoqda. Ushbu maqola gipodinamiyaning salbiy oqibatlarini statistik va ilmiy jihatdan ochib beradi hamda uni bartaraf etishning dalilga asoslangan zamonaviy choralari taklif etadi.

Tahlil va natijalar. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) 2024-yil 26-iyunda e‘lon qilgan yangi ma‘lumotlarga ko‘ra, dunyo bo‘yicha kattalarning 31% (taxminan 1,8 milliard kishi) tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasiga yetmaydi. Bu ko‘rsatkich 2010-yildan 2022-

yilgacha 5 foiz punktga oshgan va agar hozirgi trend davom etsa, 2030-yilga borib 35% ga yetishi kutilmoqda. JSST tavsiyalariga ko'ra, kattalar uchun yetarli jismoniy faollik — haftada kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerobik harakat yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi harakat, shuningdek, mushaklarni mustahkamlash mashqlarini haftada kamida 2 kun bajarishdir. Sedentar xulq-atvor jismoniy faollikdan mustaqil ravishda sog'liqqa zarar yetkazadi.

Global statistika (2024-yil JSST va The Lancet Global Health): 2022-yilda yetarli faollik yetishmasligi 31,3% ni tashkil etgan. Bu ko'rsatkich 2000-yildagi 23,4% dan va 2010-yildagi 26,4% dan sezilarli oshgan. 197 mamlakatdan 103 tasida bu ko'rsatkich o'smoqda. Yuqori daromadli Osiyo-Tinch okeani mintaqasida va Janubiy Osiyoda eng yuqori daraja qayd etilgan.

2. Gipodinamiyaning salbiy oqibatlari. Jismoniy harakatsizlik yuqumsiz kasalliklar (NCD) ning asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Yetarli faol bo'lmagan odamlarning o'lim xavfi 20–30% ga yuqoriroq. Yurak-qon tomir kasalliklarida gipodinamiya yurak mushaklari va qon tomirlarini zaiflashtiradi, ateroskleroz, yurak xuruji va insult xavfini oshiradi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faollik yetishmasligi ishemik yurak kasalligining taxminan 6% ga sababchi bo'ladi. Metabolik kasalliklarda semirish va ikkinchi tip diabet gipodinamiyaning bevosita oqibati natijasida insulin qarshiligi kuchayadi, metabolizm buziladi. Yuqori sedentar vaqt diabet xavfini sezilarli oshiradi. Onkologik kasalliklarda ko'krak va yo'g'on ichak saratoni xavfi oshadi. Jismoniy faollik yetishmasligi boshqa saraton turlarining yuzaga kelishiga ham hissa qo'shadi. Ruhiiy va kognitiv salomatlikda sedentar xulq-atvor depressiya, tashvish va demensiya xavfini oshiradi. Passiv sedentar harakatlar (masalan, televizor ko'rish) ruhiy buzilishlar bilan kuchli bog'liq. Mushak-suyak tizimi va boshqa oqibatlar natijasida mushak atrofiyasi, osteoporoz, bo'g'im kasalliklari, ovqat hazm qilish buzilishi va uyqusizlik kuzatiladi. Iqtisodiy zarar milliardlab dollarlik davolash xarajatlari va ishchi kuchining yo'qotilishida namoyon bo'ladi.

3. Gipodinamiyani bartaraf qilishning zamonaviy chora-tadbirlari. JSST 2020-yilgi jismoniy faollik va sedentar xulq-atvor bo'yicha global ko'rsatmalariga muvofiq, har qanday harakat foydalidir. Sedentar vaqtni har qanday intensivlikdagi faollikka almashtirish salomatlikni yaxshilaydi. Xalqaro va milliy siyosatlarda JSSTning Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 (GAPPA) to'rt strategik maqsad va 20 ta siyosat chorasini o'z ichiga oladi. Shahar muhitini faol hayotga moslashtirish (velosiped yo'llari, parklar), maktab va ish joylarida dasturlar, jamoatchilik harakati.

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzi dasturlarini kuchaytirish kerak. Raqamli texnologiyalar va mHealthda mobil ilovalar, smartwatch trekkerlari, VR-mashqlar va eslatmalar samarali. Meta-tahlillar raqamli intervensiyalar o'tirish vaqtini sezilarli qisqartirishi va faollikni oshirishini ko'rsatadi. O'z-o'zini monitoring va maqsad qo'yish eng samarali usullardan biri. Ish joyi va jamoat dasturlarida Standing desk, har soatda 5–10 daqiqa yurish yoki cho'zish mashqlari. Bunday choralar sedentar vaqtni kamaytiradi va metabolik salomatlikni yaxshilaydi. Maktablarda va jamoalarda sport dasturlari, incentivlar

(mukofotlar) tavsiya etiladi. Shahar rejalashtirish va jamoatchilik harakatida faol transport (yurish, velosiped), ochiq sport maydonchalari yaratish. Tadqiqotlar bu yondashuvlar aholining umumiy faolligini oshirishi va NCDlarni oldini olishini tasdiqlaydi. Ilmiy dalillar va samaradorlikda multimodal intervensiyalar (faollik + ovqatlanish + uyqu) eng yaxshi natija beradi. Yoshlar, oʻrta yosh va surunkali kasalliklari bor odamlarda ayniqsa samarali sanaladi.

Xulosa. Gipodinamiya global sogʻliq inqirozi boʻlib, 1,8 milliard odamni xavf ostiga qoʻyadi va milliardlab dollar zarar keltiradi. Ammo zamonaviy chora-tadbirlar — JSST GAPPAsiyosati, raqamli texnologiyalar, ish joyi va shahar rejalashtirish — bu muammoni hal qilishga qodir. Har bir inson uchun haftada 150 daqiqa faollik va sedentar vaqtni qisqartirish oddiy, ammo kuchli qadamdir. Oʻzbekistonda mahalliy dasturlarni kuchaytirish, raqamli vositalarni keng joriy etish va aholini oʻqitish orqali sogʻlom avlodni tarbiyalash mumkin. Har qanday harakat — bu allaqachon yaxshilanish!

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. World Health Organization (2024). Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. 26 June 2024.
2. Strain T. et al. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022. *The Lancet Global Health*.
3. World Health Organization (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: WHO.
4. WHO Physical Activity Fact Sheet (2024).
5. Oʻzbekiston Respublikasi sogʻlom turmush tarzi va ommaviy sport boʻyicha mahalliy tadqiqotlar (2023–2024).