

## GIPODINAMIYA NIMA?



*Ko'charaliyeva Asila Baxromjon qizi*

*Pop Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi Texnikumi*

*Mutaxassislik fan o'qituvchisi*

**Annotatsiya:**Harakatni kamayishi, muskullar qisqarishi kamayishi, mushak skeleti tizimi, qon aylanish, nafas olish, ovqat hazm qilishda buzulish, kislalard bilan taminlanish kamayishi, jismoniy harakatsizlik, tomir tonusi pasayadi, yurak xastaligi kelib chiqishi, qon tomirlar tiqilish

**Kalit so'z:**gipodinamiya, metobalizm, kislalard, semizlik, bepushlik, stress, kamqonlik tushkinlik, qandli diabet

**Gipodinamiya** (harakatning kamayishi, yunoncha hypos - "kam" va dinamos - "harakat") - bu vosita faoliyatining cheklanishi, mushaklarning qisqarish

kuchining pasayishi bilan tana funktsiyalarining (mushak-skelet tizimi, qon aylanishi, nafas olish, ovqat hazm qilish tizimi) buzilishi. Hozirgi kunda urbanizatsiya, mehnatni avtomatlashtirish va mexanizatsiyalash, aloqa vositalarining rolini oshirish tufayli jismoniy kamharakatlilikning tarqalishi ortib bormoqda. Jismoniy harakatsizlik - bu odamning jismoniy mehnatdan ozod bo'lishining natijasidir. Jismoniy harakatsizlik ayniqsa yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qiladi - yurak qisqarishining kuchizaiflashadi, ish qobiliyati pasayadi, tomirlar tonusi pasayadi. Gipodinamiya ayniqsa metabolizmga ta'sir ko'rsatmay qolmaydi, to'qimalarda qon ta'minoti pasayadi. Yog'larning yetarli darajada parchalanmaganligi tufayli qon "yog'li" bo'lib, tomirlar orqali sekinroq oqadi - ozuqa moddalari va kislalard bilan ta'minlash kamayadi. Gipodinamiya kasalik emas balki, organism jismoniy faoliyati pasayishi hisoblanadi. Shunday bo'lsa-da, u millionlab odamlarning o'limiga sabab bo'lmoqda. Tibbiy manbalarda yozilishicha, gipodinamiya o'lim sabablari bo'yicha hatto chekishni ham ortda qoldirar ekan: 5,3 million kishida - gipodinamiyadan, 5 million kishida chekishdan kelib chiqadigan o'lim holati kuzatiladi, bu bor-yo'g'i bir yillik ma'lumot. Ko'pincha 35-40 yoshdan keyingi aholi qatlamida tananing turli sohalarida yog' to'g'imalari rivojlanishi va boshqa sabablar tufayli kamharakatlik kelib chiqad.

### **Gipodinamiyaning sabablari**

Ish joyidagi ko'p vaqt o'tkazish ko'p odamlar kunlarini o'tirgan holda ish joylarida o'tkazadilar. Bu jismoniy faollik darajasini pasaytiradi. Transport-mashina yoki jamoat transportida harakatlanish ham jismoniy faollikni kamaytirishi mumkin. Texnologiya kompyuterlar, smartfonlar va televizorlar odamlarni o'tirgan holda ko'proq vaqt o'tkazishga majbur qiladi.

**Gipodinamiyaning salomatlikka ta'siri:** Yurak-qon tomir kasalliklari-Gipodinamiya yurak xastalıkları va qon tomirlarining tiqilib qolishi xavfini oshiradi. Semirish-Jismoniy faollikning etishmasligi semirishga olib keladi. Ruhiiy Salomatlik-Gipodinamiya stress, tushkunlik va boshqa ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin. Kam harakat-jismoniy faollikning etishmasligi. Kattaroq kaloriya miqdori jismoniy faollik bo'lmasa, tanaga kaloriya kerak emas. Yog' miqdori ko'payadi tanaga kaloriya kerak emas, lekin u iste'mol qilingan kaloriya miqdorini yog'ga aylantiradi. Gipodinamiya va diabet-Insulin chidamsizligi gipodinamiya insulin chidamsizligini oshirishi mumkin. Qondagi shakar miqdori-insulin chidamsizligi qondagi shakar miqdorini ko'taradi. Gipodinamiya va ruhiy sog'liq stress gipodinamiya stress darajasini oshirishi mumkin. Tushkunlik gipodinamiya tushkunlikka olib kelishi mumkin. Uyqu buzilishi-gipodinamiya uyqu buzilishiga olib kelishi mumkin. Gipodinamiyani bartaraf etish yo'llari sog'lom ovqatlanish-sog'lom ovqatlanish jismoniy faollikka olib kelishi mumkin.

### **Xulosa va tavsiyalar:**

Gipodinamiya jiddiy muammo bo'lishi mumkin. Sog'lom hayot tarzini saqlash va jismoniy faollik darajasini oshirish - bu muammoni bartaraf etishga yordam beradi. Shifokorga murojaat qilib, tavsiyalar oling va gipodinamiyadan xalos bo'ling.

### **Adabiyotlar.**

1. H.I.Shukorov, S.Q.Qanoatov” Jamoada hamshiralik ishi,, Toshkent 2016 yil
2. D,DSharipova. Q,Sodiqova .G,A Shaxmurodova. T,L Arbuzova. N,SH, Mannopova ‘’Valeologiya asoslari,, Toshkent 2010 yil.
3. Z,F. Mavlyanova. M,Z Ravshanova ‘’Reabilitatsiya asoslari,,

### **Internet saytlari:**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.google.uz](http://www.google.uz)
3. [www.arxiv.uz](http://www.arxiv.uz)