

20-Aprel, 2026-yil

**ZAMONAVIY JAMIYATDA METABOLIK SINDROM PROFILAKTİKASIDA
JISMONIY FAOLIYATNING AHAMIYATI VA TAHLILI**

Yuldasheva Charos

Guliston Davlat Universiteti

Annotatsiya: *Ushbu tezisda metabolik sindromning profilaktikasida jismoniy tarbiya va sportning o'rni statistik ma'lumotlar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot davomida Guliston shahri aholisi o'rtasida o'tkazilgan mini-skrining natijalari va jismoniy faollikning qon tarkibidagi glyukoza miqdoriga ta'siri ko'rsatib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Salomatlik, metabolik sindrom, jismoniy faollik, gipodinamiya, Sirdaryo viloyati, profilaktika.*

DOLZARBLIGI

Bugungi kunda dunyo miqyosida urbanizatsiya va raqamli texnologiyalarning rivojlanishi aholi o'rtasida gipodinamiya (kam harakatlilik) darajasini 40% ga oshirdi. O'zbekiston Respublikasida ham sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, metabolik sindrom — ortiqcha vazn, arterial gipertoniya va qand miqdorining oshishi bilan bog'liq muammolar yoshlar o'rtasida ham uchrashni boshladi.

Tadqiqot usullari va natijalari

Tadqiqot doirasida 2023-2024 yillar davomida Guliston shahridagi 18 yoshdan 45 yoshgacha bo'lgan 100 nafar ko'ngilli ishtirokchilar o'rtasida so'rovnomma va tibbiy ko'rik o'tkazildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lindi: 1-guruh (haftasiga 3 marta 45 daqiqadan sport bilan shug'ullanuvchilar) va 2-guruh (kam harakatli hayot tarziga ega shaxslar).

Ko'rsatkichlar	1-guruh (Aktiv)	2-guruh (Passiv)	Norma
Tana vazni indeksi (BMI)	23.4 kg/m ²	28.9 kg/m ²	18.5 - 24.9
Qondagi glyukoza	4.8 mmol/l	6.2 mmol/l	3.3 - 5.5
Arterial qon bosimi	120/80	135/90	120/80

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi 1-guruh ishtirokchilarida metabolik kasalliklarga chalinish xavfi 2.5 barobar past ekanligi aniqlandi. Shuningdek, jismoniy mashqlar organizmdagi umumiy stress darajasini 15-20% ga kamaytirib, ish samaradorligini oshiradi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, jismoniy faollik metabolik sindromning oldini olishda eng arzon va samarali vositadir. Guliston Davlat Universiteti talabalari va Sirdaryo viloyati aholisi o'rtasida 'Sog'lom turmush tarzi' tamoyillarini keng joriy etish, xususan, kuniga kamida 10 000 qadam yurishni odatga aylantirish yurak-qon tomir kasalliklari asoratlarini 30% ga kamaytirish imkonini beradi.