

INSON TANA VAZNINI TARTIBGA SOLISH USULLARI.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19869731>

Bo'ribojev Alisher Yunusovich

Jizzax davlat pedagogika universiteti katta o'qituvchisi

E-mail: boriboyevalisher1001@gmail.com

Telefon: +998974351204

Yunusov Hayotbek Alisher o'g'li.

Toshkent Agrar Universiteti Ekologiya va atrof muhit muhofazasi

magistratura yo'nalishi talabasi

Anotatsiya

Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzining ilmiy asoslari, uning tarkibiy qismlari hamda inson salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan davlat siyosati, normativ-huquqiy hujjatlar va ularning amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Maqolada inson tana vaznining tarkibiy qismlari (mushak, suyak va yog' to'qimalari), ularning nisbatiga ta'sir etuvchi omillar hamda tana vaznini baholashda Body Mass Index (BMI) ko'rsatkichining o'rni ochib berilgan.

Kalit so'zlar

Sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, tana vazni, mushak massasi, yog' to'qimasi, Body Mass Index (BMI), semizlik, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, sog'liqni saqlash, davlat siyosati, profilaktika.

Аннотация

В данной статье раскрываются научные основы здорового образа жизни, его основные компоненты, а также значение в сохранении и укреплении здоровья человека. Кроме того, проанализированы государственная политика Республики Узбекистан, нормативно-правовые документы, направленные на формирование здорового образа жизни, и их практическое значение. В статье освещены составные части массы тела человека (мышечная, костная и жировая ткани), факторы, влияющие на их соотношение, а также роль показателя **Body Mass Index (BMI)** в оценке массы тела.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, физическая активность, масса тела, мышечная масса, жировая ткань, Body Mass Index (BMI), ожирение, правильное питание,

физические упражнения, здравоохранение, государственная политика, профилактика.

Abstract

This article examines the scientific foundations of a healthy lifestyle, its main components, and its importance in maintaining and improving human health. It also analyzes the state policy of the Republic of Uzbekistan, relevant legal and regulatory documents aimed at promoting a healthy lifestyle, and their practical significance. The article highlights the components of human body composition (muscle, bone, and fat tissues), the factors influencing their ratio, and the role of the **Body Mass Index (BMI)** in assessing body weight.

Keywords

Healthy lifestyle, physical activity, body weight, muscle mass, adipose tissue, Body Mass Index (BMI), obesity, proper nutrition, physical exercise, healthcare, state policy, prevention

Sog'lom turmush tarzi zamonaviy jamiyatda inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson salomatligi ko'p jihatdan uning turmush tarziga bog'liq bo'lib, bu ko'rsatkich 50-60 foizgacha yetadi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-pedagogik va davlat siyosati darajasidagi muhim masala sifatida qaraladi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi o'z ichiga muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlik hamda mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish kabi muhim komponentlarni qamrab oladi. Ayniqsa, jismoniy faollik inson organizmining barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimining faoliyatini yaxshilaydi.

O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Xususan, PF-6099-son Prezident farmoni asosida aholining keng qatlamlarini jismoniy faollikka jalb etish, sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish hamda zararli odatlarning oldini olish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar belgilab berilgan. Ushbu farmon sog'lom turmush tarzini har bir oila, mahalla va ta'lim muassasalarida joriy etishning huquqiy asosini yaratdi.

Shuningdek, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali aholi salomatligini mustahkamlashni asosiy maqsadlardan biri sifatida belgilaydi. Ushbu qonun aholining barcha qatlamlari,

ayniqsa yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga xizmat qiladi.

Tana vaznini tartibga solishda jismoniy faollik hal qiluvchi omil hisoblanadi. Mushak massasini oshirish uchun kuch mashqlari tavsiya etiladi. Bunda mashqlar o'rtacha og'irlikda, 8-10 marotaba takrorlanadigan yondashuvlar asosida bajarilishi lozim. Bunday mashqlar mushak hajmini oshiradi, metabolizmni tezlashtiradi va organizmda energiya almashinuvini yaxshilaydi.

To'g'ri ovqatlanish tana vaznini tartibga solishda muhim o'rin tutadi. Ratsionda uglevodlar, oqsillar va yog'larning muvozanatli bo'lishi zarur. Vaznni kamaytirish maqsadida kunlik kaloriyani 500-1000 kkalga kamaytirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, ochlik dietalaridan voz kechish, muntazam va me'yoriy ovqatlanish sog'lom natijaga erishishning muhim shartidir.

Tana vaznining asosiy tarkibiy qismlari – mushak, suyak va yog' to'qimalaridir. Shu uch tarkibiy qism asosida konstitutsion turlari – **astenoid**, **torakal**, **mushakli** va **digestiv** turlari orasida sezilarli farqlar aniqlanadi. Masalan, yog' tarkibiga ko'ra tiplash quyidagi tartibda bo'ladi: digestiv tur – “mushaklilar” – torakallar – astenoidlar. Suyak va mushak to'qimalari rivojlanishiga ko'ra esa yigitlar va qizlarda bu tartib boshqacha bo'ladi.

Bu to'qimalar nisbati nafaqat irsiy omillarga bog'liq, balki harakat faoliyati va ovqatlanish sharoitlariga ham sezilarli darajada bog'liq. Ba'zi yuqori sinf o'quvchilari (ular ko'pchilikni tashkil qiladi) mushak massasini kamaytirishni xohlasa, boshqalari aksincha uni oshirishni istaydi. Shu maqsadda quyidagi metodikalarni tavsiya qilamiz.

1) Mushak massasini oshirishga yordam beradigan mashqlar metodikasi.

Mushak hajmini oshirish va shunga mos ravishda tana tuzilishini yaxshilash uchun kuch mashqlari yordam beradi. Mushak massasi bilan birga kuch ko'rsatkichlari oshsa, natija uzoqroq saqlanadi. Aksincha, agar mushak massasi bir vaqtda oshirilmasa, kuch tezroq yo'qoladi.

Mushak massasini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar quyidagilarga ega bo'lishi kerak:

- Mushaklar yetarlicha, lekin ortiqcha kuchlanmasligi;
- Mashqlar qisqa muddatli bo'lib, energiya anaerob mexanizmlar orqali ta'minlanishi, shu bilan birga metabolizm jarayonlarini yetarlicha faollashtirishi.

Og'irliklar shunday tanlanadi-ki, har bir yondashuvda 8-10 marta ko'tarish mumkin bo'lsin. Boshlovchilar uchun 3 yondashuv, ilg'orlar uchun esa 5-6-8 yondashuv tavsiya etiladi. Boshlovchilar mashqda 1-2, uzoqroq shug'ullanganlar esa 3-4 katta mushak guruhlariga e'tibor qaratishlari mumkin.

Eng tipik mashqlar — sekin harakatlar bilan bajariladigan katta mushak guruhlarini jalb qiluvchi mashqlar: squats (chiqish), egilishlar, yotgan holda press va boshqalar. Mashqlarni har kuni emas, bir kun oralig'ida bajarish tavsiya etiladi.

Mashqlar bilan birga balansli ovqatlanish muhim: 60–70% kaloriya karbondioksitlardan, 12–15% oqsillardan, 30% dan kam yog'lardan olinishi kerak. Shu bilan birga tana vazni va tarkibini muntazam nazorat qilish tavsiya etiladi.

Tana massasini kamaytirishga yordam beradigan mashqlar metodikasi. Sog'lom va jismoniy jihatdan rivojlangan insonda yog' taxminan tana massasining:

- erkaklarda 12–20%, ayollarda 20–25% ni tashkil qiladi.

Ortib ketgan vazn — tana vazni normadan 110–120% bo'lgan shaxslarda aniqlanadi. O'ta semizlik — 120% dan yuqori vazn bilan tavsiflanadi va asosan yog' to'qimalarining ortishi sabab bo'ladi.

BMI (Body Mass Index)¹⁸ ko'rsatkichi orqali ortiqcha vazn va semizlik aniqlanadi:

20–24,9 — norma; 25–29,9 — ortiqcha vazn; 30 va undan yuqori — semizlik;

- 40 va undan yuqori — juda yuqori darajadagi semizlik.

Yoshga mos BMI ko'rsatkichlari:

- 12–14 yosh: o'g'il bolalar 23, qizlar 23,4;
- 15–17 yosh: o'g'il 24,3 qizlar 24,8;
- 18–19 yosh: o'g'il 25,8 qizlar 25,7.

BMI past bo'lsa, inson mushak to'qimasi yetarli, ammo teri-yog' qatlam yetishmaydi. Aksincha, mushaklar yetarli emas, faqat yog' mavjud bo'lishi mumkin. Bu, ayniqsa yoshlar uchun, sog'liq muammolariga olib keladi. Har ikki holatda ham tana massasini oshirish zarur, eng yaxshisi mushak tizimini rivojlantirish orqali.

Ayollar esa, ba'zida go'zallikning soxta ideallari ta'sirida turli dietalar va hatto ochlik bilan o'zlarini qiynashadi. Shu bilan ular organizmni charchatadi va salbiy oqibatlarini tushunmaydi.

Ortiqcha tana vaznining salbiy ta'siri. Ortiqcha tana vaznining organizmga salbiy ta'sirining eng xarakterli misollarini keltiramiz. Tibbiyot mutaxassislari ta'kidlashicha, hatto yog' to'qimalarining atrofdagi organlarga mexanik bosimining uncha katta bo'lmagan ortishi ham nafas qisishi, uyqu vaqtida nafas buzilishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi, O'TS¹⁹ (o'pkaning tiriklik sig'imi) kamayadi. Bu

¹⁸ **BMI (Body Mass Index)** — bu insonning tana vazni va bo'y uzunligi o'rtasidagi nisbatni aniqlash orqali tana massasining me'yoriy darajasini baholovchi ko'rsatkichdir. O'zbekcha nomi — **Tana massasi indeksi (TMI)**.

Misol: Vazn — 70 kg, bo'y — 1.75 m
 $BMI = 70 \div (1.75 \times 1.75) = 22.9$

¹⁹ **O'TS (o'pkaning tiriklik sig'imi)** — bu odam maksimal chuqur nafas olgandan so'ng maksimal darajada chiqarishi mumkin bo'lgan havo hajmidir.

holatlar har kuni metabolik stressni yuzaga keltirib, semirishdan aziyat chekayotgan odamlarda o'lim xavfini oshiradi. Ortiqcha yog' to'qimasi osteoartrit va radikulit rivojlanishiga yordam beradi, ular esa ko'pincha keksalik davrida mehnatga layoqatsizlikka olib keladi. Epidemiologik tadqiqotlar bunda nogironlik xavfi yuqori ekanligini ko'rsatgan.

Ortiqcha vazn nafaqat qondagi xolesterin darajasining oshishiga va arterial bosimning ko'tarilishiga olib keladi, balki qandli diabet rivojlanish xavfini ham oshiradi. Ortiqcha vazn va semizlikka ega bo'lgan odamlar normal vaznli odamlarga qaraganda ancha ko'proq depressiya, yolg'izlik, stress, qo'rquv, xavotir kabi holatlarni boshdan kechiradilar, bundan tashqari, ularda umr davomiyligi pastroq bo'ladi.

Ortiqcha vazn va semirishning asosiy sabablari sifatida harakat faolligining yetishmasligi va ortiqcha ovqatlanish ko'rsatiladi. Tana vaznini me'yorda saqlab turishda yigit va qizlarda jismoniy faollikning ahamiyati kattalar va keksalarga nisbatan taxminan 80 ga 10–20 % nisbatda baholanadi. Shunga ko'ra, ular uchun to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati nisbatan kamroq bo'lsa-da, kaloriyani kamaytirish va energiya sarfini oshirish ham semirishga qarshi kurashning muhim vositalaridan biri hisoblanadi.

Demak, semirishning oldini olishning samarali usuli jismoniy faollikdir. Tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar kursi umumiy tana vaznining o'rtacha kamayishiga olib keladi, yog' to'qimasining qisqarishiga va "yog'siz" mushak massasining ulushi ortishiga sabab bo'ladi. Ortiqcha vaznga ega bo'lgan odamlar iste'mol qiladigan ovqat miqdori energiya sarfiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashg'ulot nafaqat energiya sarfini oshirish, balki "ishtahani kamaytiruvchi" samaraga erishishda ham katta ahamiyatga ega.

Tana vaznini (asosan yog' komponentini) kamaytirishga qaratilgan mashqlar metodikasi bir qator xususiyatlarga ega:

1. Aniq aerob yo'nalishga ega va o'rtacha intensivlikdagi (maksimal kislorod iste'molining 60–70 % gacha) siklik hamda asiklik harakat turlariga ustunlik beriladi. Bunday mashqlarga chang'ida yugurish, sog'lomlashtiruvchi yugurish,

Tibbiyotda O'TS "O'pkaning tiriklik sig'imi" atamasining qisqartmasi bo'lib, o'pkalarning funksional holatini baholovchi muhim ko'rsatkich hisoblanadi.

O'TS tarkibiga quyidagilar kiradi:

Nafas hajmi (tidal volume) — tinch nafas olish va chiqarishdagi havo miqdori.

Qo'shimcha nafas olish hajmi (inspirator zaxira hajmi) — oddiy nafasdan keyin qo'shimcha olinadigan havo miqdori.

Qo'shimcha nafas chiqarish hajmi (ekspirator zaxira hajmi) — oddiy nafas chiqarishdan keyin qo'shimcha chiqariladigan havo miqdori.

O'rtacha ko'rsatkichlar:

Erkaklarda: 3500–5000 ml

Ayollarda: 2500–4000 ml

velosiped haydash, tez yurish, suzish, eshkak eshish, akvaaerobika, step-aerobika, veloerobika va boshqalar kiradi. Katta mushak guruhlarini qamrab oluvchi dinamik mashqlar yog'siz to'qimalarni, jumladan mushak to'qimasini saqlab qolishga yordam beradi, suyak zichligini qo'llab-quvvatlaydi va vazn kamayishiga olib keladi.

2. Mashg'ulot davomiyligi kamida 30 daqiqa, ko'pi bilan 90 daqiqa bo'lishi kerak. 30 daqiqadan ortiq mashq qilinganda organizmdagi ish uchun zarur bo'lgan uglevod zaxiralari asta-sekin kamayadi va organizm yog'lardan foydalanishni boshlaydi.

3. Mashg'ulotlar davomiyligi: kun davomida 1–2 marta.

4. Dastur davomiyligi: kamida 3,5–6 oy; mashg'ulotlar vaqti istalgan vazn kamayishiga bog'liq.

5. Tana vaznini kamaytirish uchun muvozanatli ovqatlanish tavsiya etiladi, ya'ni odatdagi iste'molga nisbatan kaloriyani 500–1000 kkalga kamaytirish. Bunday rejim suv, elektrolitlar va tuzlarning kamroq yo'qotilishiga olib keladi; ochlik holatini keltirib chiqarmaydi.

6. Tabiatning tabiiy kuchlaridan (quyosh, havo, suv) faolroq foydalanish kerak. Ular almashinuv jarayonlariga, xususan yog'larning oksidlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

7. Harakat rejimidan tashqari, umumiy hayot ritmini ham o'zgartirish zarur: kuniga 7–8 soatdan ortiq uxlamaslik, ovqatdan keyin yotmaslik va uxlamaslik, ko'proq harakat qilish, ertalabki badantarbiya qilish.

8. Oyiga tana vaznini 2–4 kg ga kamaytirish mumkin.

Velosipeddan foydalanib ortiqcha vaznni kamaytirishga qaratilgan mashg'ulot namunasi: mashg'ulotlar haftasiga kamida 3 marta; dastlabki uch hafta davomida 10 km masofa bosib o'tish tavsiya etiladi, keyingi uch hafta – 11 km, undan keyingi to'rt hafta davomida – 12 km va nihoyat, keyingi to'rt hafta davomida – 13 km.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va tana vaznini me'yor darajada saqlash o'zaro chambarchas bog'liq jarayonlardir. O'zbekistonda bu borada olib borilayotgan davlat siyosati, qabul qilingan qonun va qarorlar, shuningdek, ilmiy asoslangan tavsiyalar aholi salomatligini mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Sog'lom turmush tarziga amal qilish orqali inson nafaqat o'z salomatligini yaxshilaydi, balki jamiyat taraqqiyotiga ham hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Soglom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi PF-6099 sonli farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi 04.09.2015 yildagi -394- son Qonuni.
3. V.I.Lyah. "Jismoniy madaniyat" darslik. –Moskva, 2023 yil.
4. Axmedov.F.Q. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" darslik. "Ruxsora servis" nashriyoti-2021
5. Atamurodov.SH.O'. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi". "Jizzax-2024"
6. A.Yu. Bo'riboev. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" o'quv qo'llanma. –Jizzax, 2026 yil.