



VAZN TASHLASHGA KOMPLEKS YONDASHUV OVQATLANISH, SPORT VA PSIXOLOGIYA

Sohibjonov Sardor Doniyor o‘g‘li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti 3 bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: **Xaydarova Muxayyo Azimjonovna**

Annotatsiya: *Semizlik nafaqat estetik, balki tibbiy oqibatlariga ham ega bo‘lgan zamonaviy jamiyatning jiddiy muammosidir. Maqsad — vazn tashlashning eng samarali, ilmiy asoslangan usullarini aniqlash va ularni amaliy tavsiyalar sifatida taqdim etish. Usul sifatida semizlikka qarshi kurash bo‘yicha meta-tahlillar va Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlari tahlil qilindi. Natijalar shuni tasdiqladiki, barqaror, uzoq muddatli natijalarga faqat kompleks yondashuv orqali erishiladi. Maqolada to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik jihatlar batafsil ko‘rib chiqilgan, shuningdek, Shuhrat Bakiyevning muvaffaqiyatli vazn tashlash tarixi keltirilgan. Xulosa: Intizom, bilim va psixologik qo‘llab-quvvatlash semizlikka qarshi kurashda uzoq muddatli muvaffaqiyatning kaliti hisoblanadi.*

Kalit so‘zlar: *Semizlik, Kompleks yondashuv, Ovqatlanish, Sport, Psixologiya, Vazn tashlash.*

KIRISH

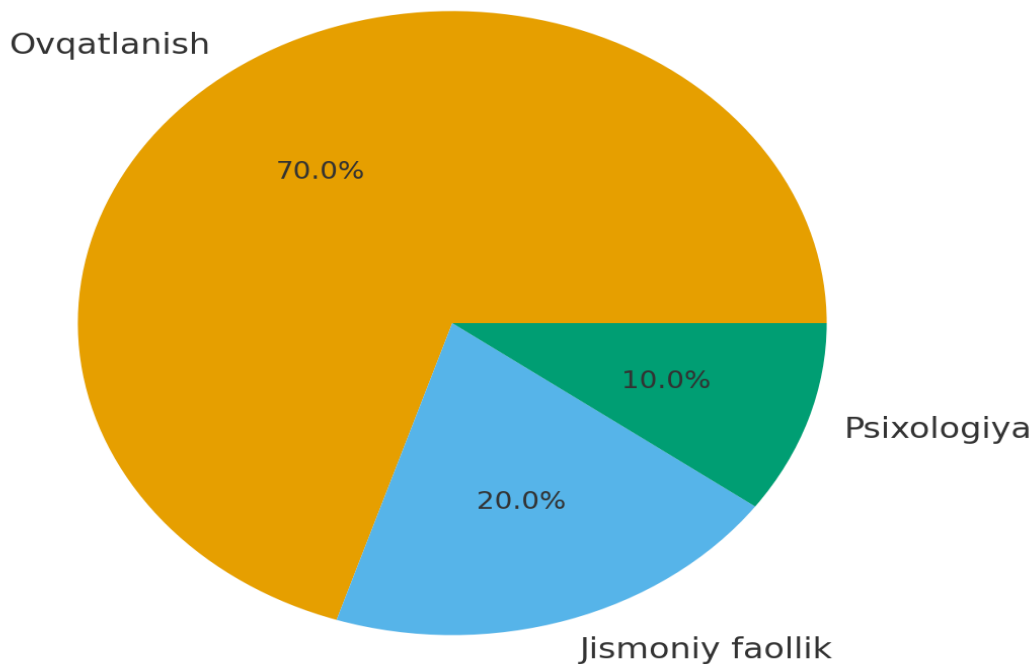
Buyuk yunon faylasufi Suqrot (Socrates), Sophronisk o‘g‘li, aytganidek: «Sog‘lik hamma narsa emas, lekin sog‘liksiz hamma narsa hech narsadir.»

Zamonaviy dunyoda ortiqcha vazn global epidemiya darajasiga yetgan. JSST ma‘lumotlariga ko‘ra, 2024 yilda dunyo bo‘yicha 1,9 milliard kattalarda ortiqcha vazn, shulardan 650 milliondan ortig‘ida semizlik aniqlangan.

Vazn tashlashning samarali usuli — kompleks yondashuv: to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Diagramma

Vazn tashlash omillari



Ortiqcha vazn va semizlik XXI asrning global muammolaridir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, 1975 yildan beri ortiqcha vaznga ega bo‘lgan odamlar soni uch baravar oshgan. Ortiqcha vazn yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, gipertoniya va boshqa surunkali patologiyalar xavfini oshiradi. Ko‘p odamlar ozishga intiladi, lekin samarasiz parhezlar, ovqatlanish haqida bilim yetishmasligi, jismoniy faollikning kamligi va psixologik to‘siqlarga duch keladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, eng samarali usul quyidagilarni o‘z ichiga olgan kompleks yondashuvdir:

Muvozanatli ovqatlanish;

Muntazam jismoniy mashqlar;

Psixologik qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish.

Tadqiqotning maqsadi – ozishning ilmiy jihatlarini ko‘rib chiqish, eng samarali usullarni aniqlash va haqiqiy muvaffaqiyat tarixini taqdim etish.

Asosiy qism

Vazn tashlash usullari

Ozish — bu energiya balansi bilan bog‘liq jarayon agar inson sarflaganidan kamroq kaloriya iste’mol qilsa, organizm to‘plangan yog‘ni sarflashni boshlaydi. Biroq, bu jarayonga bir nechta asosiy omillar ta’sir qiladi: metabolism, gormonlar (leptin, grelin, insulin) va ovqat sifati.

Ovqatlanish va parhezlar

Ovqatlanishga quyidagicha yondashuvlar eng barqaror natijalarni beradi:

O‘rta yer dengizi parhezi – sabzavotlar, foydali yog‘lar, baliq va donli mahsulotlarga boy.

Oqsilga boy parhez – ishtahani pasaytirishga va mushak massasini saqlashga yordam beradi.

Interval ochlik – insulinga sezgirlikni yaxshilaydi va yog‘ yoqishni tezlashtiradi.

Jismoniy faollik

Kardio yuklamalar va kuch mashqlarining birikmasi vazn tashlash uchun eng samarali hisoblanadi.

Kardio (yugurish, suzish) kaloriyalarni yoqadi va yurak faoliyatini yaxshilaydi.

Kuch mashqlari mushak massasini oshiradi, bu esa hatto dam olish holatida ham moddalar almashinuvini tezlashtiradi.

Vazn tashlashning psixologik jihatlari:

Psixologik holat muhim rol o‘ynaydi ongli ovqatlanish, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish (meditatsiya, sport, sog‘lom uyqu) – asosiy omillardir.

Muallifning shaxsiy tajribasi va tavsiyalari

Muallif tahlil qilingan ma‘lumotlarga va vazn tashlash jarayonini kuzatish bo‘yicha shaxsiy tajribasiga asoslanib, hal qiluvchi omil «ovqatlanish savodxonligi»ni erta shakllantirish deb hisoblaydi. Stress va noreglamentlashtirilgan jadval sharoitida bo‘lgan tibbiyot universiteti talabalari uchun bir haftalik ovqatlanishni rejalashtirish va har kuni qisqa yuqori intensiv mashg‘ulotlarni (HIIT) joriy qilish muhimdir. Ayna stressni ongli ravishda boshqarish va sifatli uyqu (kamida 7 soat) gormonal balans uchun va vazn ortishining oldini olish uchun asos bo‘ladi.

Ilmiy tadqiqotlar

Ko‘plab tadqiqotlar kompleks yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi:

Garvard universiteti tadqiqoti (2019 y.) O‘rta yer dengizi parhezi semizlik xavfini 42% ga kamaytirishini ko‘rsatdi.

Amerika sport tibbiyoti kollejining ma‘lumotlari kardio va kuch mashqlarining birikmasi faqat kardiomashqlardan 27% ga samaraliroq vazn tashlashga yordam berishini tasdiqlaydi.

Muvaffaqiyat tarixi: Shuhrat Bakiyev

«Jana Men» loyihasi ishtirokchisi Shuhrat Bakiyevning tarixi yorqin misoldir. Uning vazn tashlash yo‘li ovqatlanishni to‘g‘rilash, jismoniy faollik va psixologlar bilan ishlashni o‘z ichiga olgan. Kompleks yondashuv tufayli Shuhrat katta miqdordagi vaznni tashlashga va sog‘lig‘ini yaxshilashga muvaffaq bo‘ldi, bu isbotlangan usullarning samaradorligini tasdiqlaydi.

XULOSA

Vazn tashlash — bu nafaqat tana vaznini kamaytirish, balki sog‘lom turmush tarziga o‘tishdir. Uzoq muddatli natijalarga faqat to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik ishlarni o‘z ichiga olgan kompleks yondashuv orqali erishish mumkin. Shuhrat Bakiyevning tarixi va ilmiy tadqiqotlar intizom, bilim va qo‘llab-quvvatlash muvaffaqiyat kaliti ekanligini tasdiqlaydi. Har bir inson isbotlangan usullarga amal qilsa, o‘z maqsadiga erishishi mumkin. Ushbu maqola ilmiy dalillar, hayotiy misollar va motivatsion ma‘lumotlarni o‘z ichiga olgan bo‘lib, o‘quvchilarni ijobiy o‘zgarishlarga ilhomlantiradi deb umid qilamiz.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). Semizlik va ortiqcha vazn. JSST rasmiy sayti.
2. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Mediterranean Diet and Weight Loss. Harvard Health.
3. American College of Sports Medicine. Exercise and Weight Loss: The Role of Strength Training. ACSM Journal.
4. Hall, K. D., et al. (2019). Effectiveness of Low-Carbohydrate vs. Low-Fat Diets on Weight Loss. *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, 321(24), 2446–2455.
5. Ludwig, D. S., & Ebbeling, C. B. (2018). The Carbohydrate-Insulin Model of Obesity. *JAMA Internal Medicine*, 178(8), 1098–1103.
6. Tremblay, A., & Chaput, J. P. (2019). Adaptive Thermogenesis in Weight Loss: Facts and Pitfalls. *Obesity Reviews*, 20(S1), 25–30.
7. YouTube-kanal «Jana Men». Shuhrat Bakiyevning vazn tashlash tarixi. YouTube.
8. McDonald, L. (2021). The Role of Protein in Weight Loss and Muscle Preservation. *International Journal of Obesity Research*, 45(6), 1123–1130.