



## КЕКСА ВА ҚАРИ ЁШЛИ АЁЛЛАРДА БЕЛ АЙЛАНАСИНИНГ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

**Шарапова Нозима Эркинжоновна**

Осиё Халқаро Университети

Бухоро, Узбекистон

E-mail: sharapovanozimaerkinjonovna@oxu.uz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10426866>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-December 2023 yil

Ma'qullandi: 15- December 2023 yil

Nashr qilindi: 23- December 2023 yil

### KEY WORDS

кекса ва қари ёш, бел айланаси,  
жисмоний фаоллик.

### ABSTRACT

*Кекса ва қари ёш - инсон ҳаётининг муҳим даврларидан бири бўлиб, бу даврда организмда морфологик ва функционал ўзгаришлар рўй беради. Хусусан ёш ўтиши билан жисмоний фаолликнинг камайиши одамларда ортиқча тана вазнининг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Тана вазнининг ортиши организмда ёғ тўқимасининг йиғилиши ҳисобига вужудга келади. Ёғлар асосан қорин ва бел соҳаларида йиғилиши сабабли одамларда абдоминал семизлик юзага келади. Абдоминал семизликнинг мавжудлиги прогностик жиҳатдан ёмон бўлиб, ҳаёт учун хавф солувчи оғир касалликларга олиб келади.*

Ҳозирги кунда дунёнинг кўплаб мамлакатларида кексалар ва қариялар муаммоларини ўрганишга илмий қизиқиш кучаймоқда. Аҳолининг қариши бугунги кунда дунёнинг ҳар бир мамлакатида кузатилмоқда. БМТ прогнозларига кўра, 2025 йилга келиб, 60 ва ундан катта ёшдаги одамларнинг умумий сони 1,1 миллиарддан ошади [ЖССТ, 2010].

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) мутахассислари маълумотларига кўра жисмоний фаолликнинг паст даражаси саломатлик учун муҳим хавф омилларидан бири ва ўлимнинг муҳим сабабларидан бири ҳисобланади. Уларнинг фикрича, жисмоний фаолият билан энг кам шуғулланадиган кекса ва қари одамлар учун одатдаги жисмоний фаолиятни ривожлантириш ва тарғиб қилиш бўйича махсус тадбирларни ишлаб чиқишни тавсия этадилар [ЖССТ, 2010]

Жисмоний фаолиятдан мақсадли фойдаланиш нафақат жисмоний қобилиятнинг ёшга қараб пасайишини тўхтатибгина қолмай, балки индивидуал қобилиятларининг прогрессив ривожланишини сезиларли даражада кенгайтиришга имкон беради. Кекса ва қари одамларнинг жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши орқали нафақат ижобий ҳис-туйғуларга эга бўладилар балки, уларнинг руҳий саломатлигига ижобий таъсир қилади ва ёшга боғлиқ касалликларнинг олдини олади.

**Мақсад:** Кекса ва қари ёшли одамларда бел айланасининг жисмоний фаоллик билан боғлиқлигини баҳолаш.

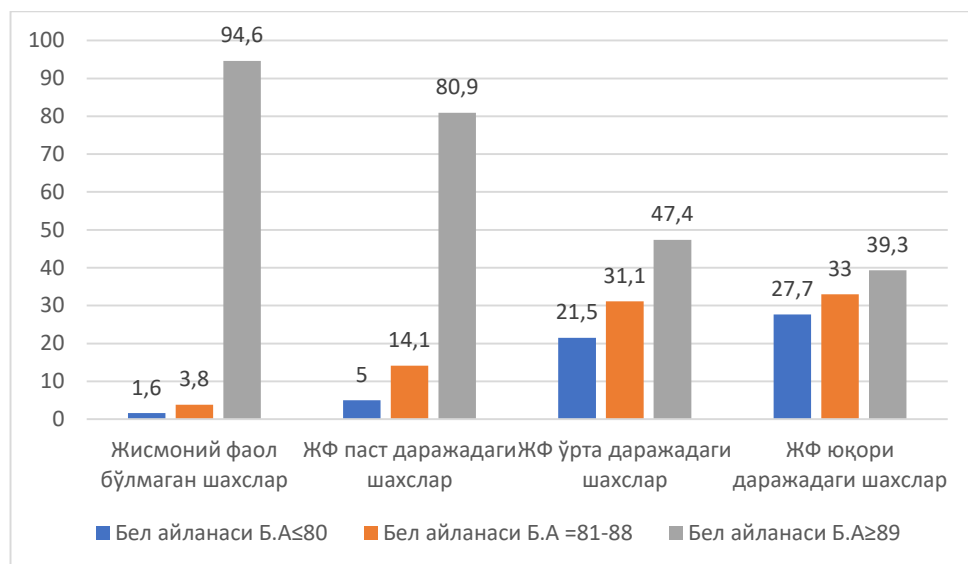
**Материал ва методлар:** Тадқиқотда жами 849 нафар 60 ёшдан 90 ёшгача бўлган аёллар қатнашди. Улардан кекса (60-74 ёшли)лар 707та(83,2%), қари(75-89 ёшли)лар эса 142та(16,8%)ни ташкил этади. Антропометрик текширишлар ва анкета суровномаси Бухоро шаҳридаги оилавий поликлиникаларда ўтказилди.

Жисмоний фаолликни баҳолаш мезонлари қуйидагиларга асосланди:

- Жисмоний фаол бўлмаган шахслар - асосан уйда ўтириши ёки жисмоний фаолият билан шуғулланмайдиган инсонлар қабул қилинди;
- Жисмоний фаолияти (ЖФ) паст даражадаги шахслар-улар асосан бир кунда 30 дан 60 дақиқагача пиёда юривчилар ва кун давомида жисмоний фаолият билан шуғулланмайдиган инсонлар қабул қилинди;
- ЖФ ўртача даражадаги шахслар-улар асосан бир кунда 60 дақиқадан 90 дақиқагача пиёда юрийдиган ёки кичик вазндаги оғирликларни кўтариш ва ташиш билан шуғулланадиган кишилар қабул қилинди;
- ЖФ юқори даражадаги шахслар- улар асосан бир кунда 90 дақиқадан ортиқ пиёда юрадиган ёки жисмоний фаолият билан шуғулланадиган кишилар қабул қилинди;
- Бел айланаси- сантиметр лента ёрдамида 0,5см аниқликда олинди. Ўлчаш жойи- сон соҳасидан юқори ва кўкрак қафаси асосидан пастдаги энг ингичка соҳа булиб, у кўпинча киндик соҳаси ёки ундан бироз юқорироққа тўғри келади. Текширилувчи тик турди ва сантиметр лента киндик соҳасига қўйилиб белдан айлантирилди. Сантиметр лента текис горизонтал, терига теккан ҳолда бўлди. Эркаларда бел айланаси(БА)ни баҳолашда 94 см гача -меъёрида, 95-102 см –ортиқча вазн, 103 см ва ундан ортиқ – абдоминал семизлик деб олинади. Аёлларда бел айланаси(БА)ни баҳолашда 80 см гача -меъёрида, 81-88 см –ортиқча вазн, 89 см ва ундан ортиқ –абдоминал семизлик деб олинди

**Натижа ва таҳлиллар:** Кекса ёшли аёллар бел айланаси айланаси 70 смдан 132 смгача, ўртача  $94,4 \pm 0,37$ см бўлиб, 76 нафар(10,7%)ида бел айланаси бўлиб, 70 смдан 80 смгача (80 см ва ундан кичик), ўртача  $78,6 \pm 0,24$  см эканлиги, 152 нафар(21,5%)ида бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача  $85,7 \pm 0,11$  см эканлиги, 479 нафар(67,8%)ида бел айланаси 89 смдан 132 смгача (89 см ва ундан катта) бўлиб, ўртача  $99,7 \pm 3,44$  см эканлиги маълум бўлди.

Кекса ёшли аёлларда жисмоний фаоллик даражасининг бел айланаси ўлчамига таъсири ўрганилганда қуйидагилар маълум бўлди:



1-расм. Кекса ёшли аёлларда жисмоний фаоллик даражасининг бел айланаси ўлчамига таъсири.

-жисмоний фаол бўлмаган шахслар жами 184 нафар бўлиб, уларнинг бел айланаси 78смдан 132смгача, ўртача  $101,7 \pm 0,76$ см. Шундан 3 таси(1,6%) да бел айланаси 80 см ва ундан кичик бўлиб, 78 смдан 80 смгача, ўртача  $79,3 \pm 0,84$ см эканлиги; 7 таси(3,8%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача , ўртача  $85,6 \pm 1,06$ см эканлиги; 174 нафари(94,6%) да бел айланаси 89 смдан 132 смгача, ўртача  $101,7 \pm 0,76$  см эканлиги аниқланди.

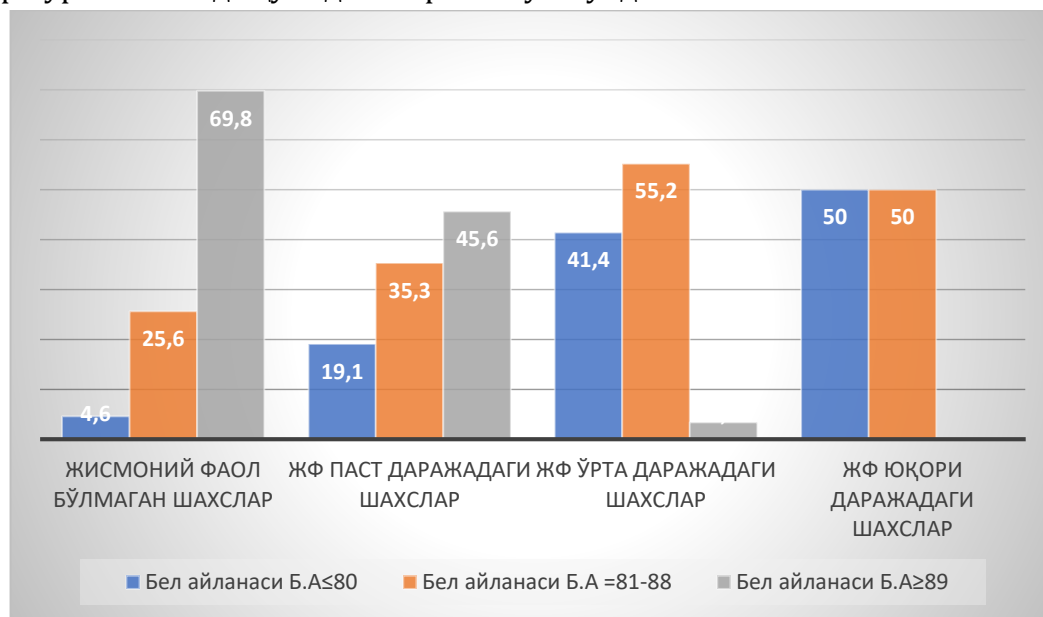
-жисмоний фаоллиги паст даражадаги шахслар жами 220 нафар бўлиб, уларнинг бел айланаси 77смдан 131смгача, ўртача  $95,7 \pm 0,65$ см. Шундан 11 таси(5,0%) да бел айланаси 77 смдан 80 смгача, ўртача  $79,3 \pm 1,26$ см эканлиги; 31 таси(14,1%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача  $86,0 \pm 0,31$  см эканлиги; 178 нафари(80,9%) да бел айланаси 89 смдан 131 смгача, ўртача  $98,4 \pm 0,59$  см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги ўрта даражадаги кекса аёллар жами 209 нафар бўлиб, уларнинг бел айланаси 70смдан 115смгача, ўртача  $88,2 \pm 0,54$ см. Шундан 45 таси(21,5%) да бел айланаси 70 смдан 80 смгача, ўртача  $78,4 \pm 0,34$ см эканлиги; 65 таси(31,1%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача , ўртача  $85,7 \pm 0,16$  см эканлиги; 99 нафари(47,4%) да бел айланаси 89 смдан 115 смгача, ўртача  $96,8 \pm 0,60$  см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги юқори даражадаги кекса аёллар жами 94 нафар бўлиб, уларнинг бел айланаси 72смдан 117смгача, ўртача  $90,4 \pm 0,95$ см. Шундан 26 таси(27,7%) да бел айланаси 72 смдан 80 смгача, ўртача  $78,6 \pm 0,56$ см эканлиги, 31 таси(33,0%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача , ўртача  $85,5 \pm 0,31$  см эканлиги, 37 нафари(39,3%) да бел айланаси 89 смдан 117 смгача, ўртача  $98,0 \pm 0,92$  см эканлиги аниқланди.

Қари ёшли аёллар бел айланаси айланаси 74 смдан 116 смгача, ўртача  $89,8 \pm 0,67$ см бўлиб, 28 нафар(19,7%)ида бел айланаси бўлиб, 74 смдан 80 смгача (80 см ва ундан кичик), ўртача  $78,4 \pm 0,29$  см эканлиги, 52 нафар(36,6%)ида бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача  $85,2 \pm 0,22$  см эканлиги, 62 нафар(43,7%)ида бел айланаси 89 смдан 116 смгача (89 см ва ундан катта) бўлиб, ўртача  $98,8 \pm 0,73$  см эканлиги маълум бўлди.

Қари ёшли аёлларда жисмоний фаоллик даражасининг бел айланаси ўлчамига таъсири ўрганилганда қуйидагилар маълум бўлди:



2-расм. Қари ёшли аёлларда жисмоний фаоллик даражасининг бел айланаси ўлчамига таъсири.

-жисмоний фаол бўлмаган шахслар жами 43 нафар бўлиб, уларнинг бел айланаси 79смдан 116смгача, ўртача  $96,4 \pm 1,30$ см. Шундан 2 таси(4,6%) да бел айланаси 80 см ва ундан кичик бўлиб, 79 смдан 80 смгача, ўртача  $79,5 \pm 0,89$ см эканлиги; 11 таси(25,6%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача  $86,6 \pm 0,70$ см эканлиги; 30 нафари(69,8%) да бел айланаси 89 смдан 116 смгача, ўртача  $101,1 \pm 1,22$  см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги паст даражадаги шахслар жами 68 нафар бўлиб, уларнинг бел айланаси 74смдан 116смгача, ўртача  $89,1 \pm 1,09$ см. Шундан 13 таси(19,1%) да бел айланаси 74 смдан 80 смгача, ўртача  $78,4 \pm 0,52$ см эканлиги; 24 таси(35,3%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача  $84,8 \pm 0,38$  см эканлиги; 31 нафари(45,6%) да бел айланаси 89 смдан 116 смгача, ўртача  $96,9 \pm 1,19$  см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги ўрта даражадаги кекса аёллар жами 29 нафар бўлиб, уларнинг бел айланаси 75смдан 90смгача, ўртача  $82,3 \pm 0,71$ см. Шундан 12 таси(41,4%) да бел айланаси 75 смдан 80 смгача, ўртача  $78,2 \pm 0,46$ см эканлиги; 16 таси(55,2%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача  $84,9 \pm 0,51$ см эканлиги; 1 нафари(3,4%) да бел айланаси 90 см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги юқори даражадаги кекса аёллар жами 2нафар бўлиб, уларнинг бел айланаси 79смдан 82смгача, ўртача  $80,5 \pm 2,66$ см. Шундан 1 таси(50,0%) да бел айланаси 79 эканлиги; 1 таси(50,0%) да бел айланаси 82 см эканлиги аниқланди.

Хулоса юқоридаги маълумотлардан кўриниб турибдики, жисмоний фаоллик организмнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бевосита таъсир қилувчи омил бўлиб ҳисобланади. Жисмоний фаолликнинг ошиб бориши билан кекса ва қари ёшли аёлларда ёғ тўқимасининг тўпланиши камайиб боради. Шунингдек, кекса ёшли аёлларга қараганда қари ёшлиларда абдоминал семизлик кам учрайди.

## Фойдаланилган адабиётлар:

1. Nozima, S. (2023). CLINICAL AND PATHOGENETIC ASPECTS OF THE COURSE AND TREATMENT OF HYPERTENSION. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 3(11), 25-29.
2. Sharapova, N. (2023). ARTERIAL GIPERTENZIYA VA SEMIZLIK KASALLIKLARINING O'ZARO BOG'LIQLIK SABABLARI VA METABOLIK SINDROMLAR. В CENTRAL ASIAN JOURNAL OF EDUCATION AND INNOVATION (Т. 2, Выпуск 11, сс. 174–179). Zenodo.
3. Ахмедова, М. (2020). НАРУШЕНИЯ ЭНДОТЕЛИАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПРИ РАЗВИТИИ АФТОЗНОГО СТОМАТИТА. Достижения науки и образования, (18 (72)), 65-69.
4. Rasulov, Z. (2023). LISONIY TEJAMKORLIKNING AXBOROT IFODASIDAGI ORTIQSHALIKKA MUNOSABATI. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 42(42).
5. Rasulov, Z., & Artikov, A. (2023, May). THE PRINCIPLE OF REDUNDANCY IN COMPOUND SENTENCES. In Integration Conference on Integration of Pragmalinguistics, Functional Translation Studies and Language Teaching Processes (pp. 1-4).
6. Axmedova Malika Qilichovna. (2023). THE IMPACT OF SOCIOCULTURAL FACTORS ON THE PERVASIVENESS OF DENTAL CARIES AS A COMPLEX HEALTH CONDITION IN CONTEMPORARY SOCIETY. INTERNATIONAL BULLETIN OF MEDICAL SCIENCES AND CLINICAL RESEARCH, 3(9), 24–28.
7. Axmedova, M. (2023). USE OF COMPUTER TECHNOLOGY AT THE STAGES OF DIAGNOSIS AND PLANNING ORTHOPEDIC TREATMENT BASED ON ENDOSSEAL IMPLANTS. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(11), 54-58.
8. Ахмедова, М. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ
9. ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭТАПАХ ДИАГНОСТИКИ ПЛАНИРОВАНИЯ
10. ОРТПЕДИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ НА ОСНОВЕ ЭНДОССАЛЬНЫХ
11. ИМПЛАНТАТОВ. Центральноеазиатский журнал образования и
12. инноваций, 2(11 Part 2), 167-173.
13. Axmedova, M. (2023). TISH KARIESINING KENG TARQALISHIGA
14. SABAB VO'LUVCHI OMILLAR. Центральноеазиатский журнал
15. образования и инноваций, 2(12), 200-205.
16. Narzulyeva, U., & Ismoilova, N. (2023). DETECTION OF EATING BEHAVIOR DISORDERS IN STUDENTS BEFORE THE EXAM USING THE DEBQ QUESTIONNAIRE. Наука и инновация, 1(15), 112-114.
17. Narzulaeva, U. (2023). PATHOGENETIC MECHANISMS OF MICROCIRCULATION DISORDERS. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(10), 60–65. Retrieved from <https://researchcitations.com/index.php/ibmscr/article/view/2811>
18. Нарзулаева, У., Самиева, Г., Лапасова, З., & Таирова, С. (2023). Значение диеты в лечении артериальной гипертензии . Журнал биомедицины и практики, 1(3/2), 111–116. <https://doi.org/10.26739/2181-9300-2021-3-98>
19. Narzulaeva Umida Rakhmatulloevna, Samieva Gulnoza Utkurovna, & Ismatova Marguba Shaukatovna (2020). SPECIFICITY OF THE CLINICAL COURSE OF THE INITIAL STAGES OF HYPERTENSION IN ARID ZONES OF UZBEKISTAN AND NON-DRUG APPROACHES TO TREATMENT. Кронос, (4 (43)), 15-17.
20. Umida Raxmatulloevna Narzulaeva, & Mohigul Abdurasulovna Bekkulova (2023). Arterial gipertenziya etiologiyasida dislipidemiyaning xavf omili sifatidagi roli. Science and

Education, 4 (2), 415-419.

21. Rasulov, Z. (2023). The principle of cognitive economy as an important factor in information transmission. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 42(42).

22. Rasulov, Z. (2023). ПРИНЦИПЫ ЭКОНОМИИ ФОНАЦИОННОЙ ЭНЕРГИИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 42(42).

23. Rasulov, Z. (2023). PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYADA MANIPULYATSIYA TUSHU NCHASI. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 39(39).

24. Narzulaeva, U. R., & Samieva, G. U. (2021). Nasirova ShSh. Hemoreological Disorders in The Early Stages Of Hypertension In Hot Climates. Journal of Biomedicine and Practice, 6(1), 221-225.

25. Salokhiddinova, X. Y. (2023). Clinical Features of the Course of Vitamin D Deficiency in Women of Reproductive Age. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 3(11), 28-31.

26. Valijonova, O. M., & Bahodirova, N. M. (2022). PREVENTION AND TREATMENT OF COMPLICATIONS AFTER WHITENING. Scientific Impulse, 1(4), 1201-1207.

27. Ergasheva Gulshan Tokhirovna. (2023). Study of clinical characteristics of patients with type 2 diabetes mellitus in middle and old age. Journal of Science in Medicine and Life, 1(4), 16-19.

28. Atavullayeva Maxbuba Qobilovna. (2023). COMMUNICATIVE COMPETENCE AS A FACTOR OF TEACHER'S PROFESSIONAL COMPETENCY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(09), 32-44.

29. Saidova, L. B., & Ergashev, G. T. (2022). Improvement of rehabilitation and rehabilitation criteria for patients with type 2 diabetes

30. Salokhiddinova, X. Y. (2023). Clinical Features of the Course of Vitamin D Deficiency in Women of Reproductive Age. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 3(11), 28-31

31. Qobilovna, A. M. (2021). BOSHLANG 'ICH SINF O 'QITUVCHILARIDA KOMMUNIKATIV KOMPITENTLIK SHAKLLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (Special Issue), 102-105.

32. ГТ, Э., & Саидова, Л. Б. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ КРИТЕРИЕВ БОЛЬНЫХ С СД-2 ТИПА. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12), 206-209.

33. Tuyg'unovna, S. S. (2023). CHEMICAL COMPOSITION OF MEDICINAL PLANTS AND CLASSIFICATION. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 3(11), 33-35

34. Yomgirovna, R. G. (2023). AGROBIOLOGICAL PROPERTIES OF BENTONITE IN AGRICULTURE. TA' LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 3(9), 126-130

35. Qobilovna, A. M. (2023). PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF FACTORS OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS. International Journal of Pedagogics, 3(11), 131-137.

36. Atavullayeva, M. (2023). COMMUNICATIVE COMPETENCE AS A FACTOR OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE SPECIALIST. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(10), 109-114.

37. Obidovna, D. Z., & Sulaymonovich, D. S. (2022). Physical activity and its impact on human health and longevity. Достижения науки и образования, (2 (82)), 120-126.

38. Obidovna, D. Z. (2022). Gender differentiation of masculine and feminine verbalization. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(05), 59-65.
39. Obidovna, D. Z., & Sulaymonovich, D. S. (2022). THE CONCEPT OF "HEALTHY LIFESTYLE" IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(06), 53-64.
40. Rasulov, Z. I. (2023). COMPARATIVE STUDY OF LINGUISTIC PHENOMENA OF A NATIONAL-CULTURAL NATURE, REPRESENTING MYTHOLOGICAL LINGUISTIC UNITS IN ENGLISH AND UZBEK LANGUAGES. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(20), 19-24.
41. Rasulov, Z. I. (2023). THE NOTION OF NON-EQUIVALENT WORDS AND REALIAS IN ENGLISH AND UZBEK LANGUAGES. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(6), 35-40.

