



ALIMENTAR SEMIZLIK MAVJUD BO'LGAN SHAXSLARDA YURAK-QON TOMIR TIZIMINING MASHQLARGA TAYYORGARLIK VA MOSLASHUVCHANLIK QOBILIYATINI BAHOLASH

Shayxova U.R., Rasulova Z.D., Valijanov Z.I., Umarova U.M.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Tibbiyot bosh boshqarmasining 1-sonli Markaziy konsultativ-diaagnostika poliklinikasi

Toshkent, O'zbekiston

Tadqiqotning maqsadi. Alimentar semizlik (as) mavjud bo'lgan shaxslarda yurak-qon tomir tizimi (YuQTT)ning mashqlarga tayyorgarlik va moslashuvchanlik qobiliyati ko'rsatkichlarini baholash.

Tadqiqotning material va usullari. 1-2 darajali AS mavjud bo'lgan 80 nafar shaxs tekshirildi. Birinchi guruh 1-darajali AS mavjud bo'lgan 50 nafar shaxsdan iborat bo'lib, bu guruhning o'rtacha yoshi $44,2 \pm 1,5$ yil, tana vazni indeksi (TVI) $32,5 \pm 1,5$ kg/m². Ikkinchi guruhga 2-darajali AS bo'lgan 30 nafar shaxs kirdi, ikkinchi guruhning o'rtacha yoshi $48,4 \pm 1,2$ yil, TVI- $37,8 \pm 1,7$ kg/m²ni tashkil qildi. Jismoniy mashqlar bardoshlilikini baholash uchun olti daqiqalik yurish testi (ODYuT), Rufie testi va nafas qisilishi intensivligi bo'yicha Borg shkalasi ishlatilgan. Nafas qisilishining intensivligi bo'yicha Borg shkalasi tadqiqot usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi: standart klinik-laboratoriya tekshiruvi: lipid almashinuvi ko'rsatkichlari (umumiy xolesterin (TChol), triglitseridlar (TG), yuqori zichlikdagi lipoproteinli xolesterin (HDL-C) va past zichlikdagi lipoproteinli xolesterin (LDL-C)), qon zardobidagi glyukoza, EKG, yurak urish tezligini kuzatish, arterial sistolik va diastolik bosim, R.M. Baevskiy bo'yicha yurak-qon tomir tizimining adaptiv salohiyati indeksini aniqlash; antropometrik parametrlarni aniqlash - tana vazni, bo'yi uzunligi, bel aylanasi (BA) va bo'ksa aylanasi (Bo'A), BA/Bo'A, tana vazni indeksi (TVI) Quetle formulasi bo'yicha: tana vazni (kg) / bo'y uzunligi (m²). Odatda, BA/ Bo'A - ayollar uchun 0,85 va erkaklar uchun 1,0 dan yuqori bo'lishi zarur. Bundan yuqori bo'lgan ko'rsatkichlar abdominal semirish (AbS) mavjudligini ko'rsatadi,

Tadqiqot natijalari birinchi guruhdagilarning 15 %i va ikkinchi guruhdagilarning 45 %i uglevodlar va/yoki lipidlar almashinuvining buzilishiga ega ekanligini ko'rsatdi. AbS birinchi guruhning 30 %ida va ikkinchi guruhning 65 %ida aniqlangan. 1 va 2-guruhlardagi bemorlarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: ODYuT- $385,5 \pm 35,9$ va mos ravishda $306,3 \pm 46,5$ metr, Rufie indeksi $10,5 \pm 2,9$ va mos ravishda $13,9 \pm 3,5$, Borg shkalasi bo'yicha nafas qisilishi intensivligi $4,3 \pm 0,9$ va mos ravishda $7,0 \pm 0,5$. Tadqiqot natijalari fiziologik moslashuv darajasining AS darajasiga bog'liqligini ko'rsatdi. 1 va 2-guruhlardagi shaxslarda YuQTTning R.M. Baevskiy bo'yicha moslashuvchan potentsial indeksi sezilarli o'sishi aniqlandi, ya'ni: $3,81 \pm 0,4$ va $4,04 \pm 0,51$, bu esa mos ravishda qoniqarsiz moslashish va moslashishning muvaffaqiyatsizligini bildiradi.

Xulosa. Shunday qilib, 1 va 2 darajali AS bo'lgan shaxslarda jismoniy faoliyatga tolerantlikning va YuQTTning adaptiv salohiyatining pasayishi aniqlandi. Semirib ketish darajasining oshishi bilan AbS, uglevod va lipid almashinuvining buzilishi bo'lgan insonlar soni ortadi.