

**CRR**  
JOURNAL  
OF CARDIORESPIRATORY RESEARCH

**ISSN 2181-0974**  
**DOI 10.26739/2181-0974**



**Journal of**  
**CARDIORESPIRATORY**  
**RESEARCH**



Volume 2, Issue 2

**2021**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Журнал кардиореспираторных исследований

# JOURNAL OF CARDIORESPIRATORY RESEARCH

Главный редактор: Э.Н.ТАШКЕНБАЕВА

Учредитель:

Самаркандский государственный  
медицинский институт

Tadqiqot.uz

Ежеквартальный  
научно-практический  
журнал



ISSN: 2181-0974

DOI: 10.26739/2181-0974



**N° 2**  
**2021**

**Главный редактор:**

**Ташкенбаева Элеонора Негматовна**

*доктор медицинских наук, заведующая кафедрой внутренних болезней №2 Самаркандского Государственного Медицинского института, председатель Ассоциации терапевтов Самаркандской области. <https://orcid.org/0000-0001-5705-4972>*

**Заместитель главного редактора:**

**Хайбулина Зарина Руслановна**

*доктор медицинских наук, руководитель отдела биохимии с группой микробиологии ГУ «РСНПМЦХ им. акад. В. Вахидова» <https://orcid.org/0000-0002-9942-2910>*

**ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:**

**Аляви Анис Лютфуллаевич**

*академик АН РУз, доктор медицинских наук, профессор, Председатель Ассоциации Терапевтов Узбекистана (Ташкент) <https://orcid.org/0000-0002-0933-4993>*

**Бокерия Лео Антонович**

*академик РАН и РАМН, доктор медицинских наук, профессор, Президент научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева (Москва), <https://orcid.org/0000-0002-6180-2619>*

**Курбанов Равшанбек Давлатович**

*академик АН РУз, доктор медицинских наук, профессор, Председатель Республиканского специализированного научно-практического медицинского центра кардиологии (Ташкент) <https://orcid.org/0000-0001-7309-2071>*

**Michał Tendera**

*профессор кафедры кардиологии Верхнесилезского кардиологического центра, Силезский медицинский университет в Катовице, Польша (Польша) <https://orcid.org/0000-0002-0812-6113>*

**Покушалов Евгений Анатольевич**

*доктор медицинских наук, профессор, заместитель генерального директора по науке и развитию сети клиник «Центр новых медицинских технологий» (ЦНМТ), (Новосибирск), <https://orcid.org/0000-0002-2560-5167>*

**Акилов Хабибулла Атауллаевич**

*доктор медицинских наук, профессор, ректор Ташкентского Института Усовершенствования Врачей (Ташкент)*

**Абдиева Гулнора Алиевна**

*ассистент кафедры внутренних болезней №2 Самаркандского Медицинского Института <https://orcid.org/0000-0002-6980-6278> (ответственный секретарь)*

**Ризаев Жасур Алимджанович**

*доктор медицинских наук, профессор, Ректор Самаркандского государственного медицинского института <https://orcid.org/0000-0001-5468-9403>*

**Зиядуллаев Шухрат Худойбердиевич**

*доктор медицинских наук, доцент, проректор по научной работе и инновациям Самаркандского Государственного медицинского института <https://orcid.org/0000-0002-9309-3933>*

**Зуфаров Миржамол Мирумарович**

*доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела ГУ «РСНПМЦХ им. акад. В. Вахидова» <https://orcid.org/0000-0003-4822-3193>*

**Ливерко Ирина Владимировна**

*доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по науке Республиканского специализированного научно-практического медицинского центра фтизиатрии и пульмонологии Республики Узбекистан (Ташкент) <https://orcid.org/0000-0003-0059-9183>*

**Цурко Владимир Викторович**

*доктор медицинских наук, профессор кафедры общей врачебной практики Института профессионального образования Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (Семёновский университет) (Москва) <https://orcid.org/0000-0001-8040-3704>*

**Тураев Феруз Фатхуллаевич**

*доктор медицинских наук, главный научный сотрудник отделения приобретенных пороков сердца ГУ «РСНПМЦХ им. акад. В. Вахидова»*

**Насирова Зарина Акбаровна**

*PhD, ассистент кафедры внутренних болезней №2 Самаркандского Государственного Медицинского Института (ответственный секретарь)*

**Bosh muharrir:**

**Tashkenbayeva Eleonora Negmatovna**

*tibbiyot fanlari doktori, Samarqand davlat tibbiyot instituti 2-sonli ichki kasalliklar kafedrasini mudiri, Samarqand viloyati vrachlar uyushmasi raisi.*  
<https://orsid.org/0000-0001-5705-4972>

**Bosh muharrir o'rinbosarlari:**

**Xaibulina Zarina Ruslanovna**

*tibbiyot fanlari doktori, "akad V. Vohidov nomidagi RIJM davlat institutining mikrobiologiya guruhi bilan biokimyoviy kafedrasini mudiri"*  
<https://orcid.org/0000-0002-9942-2910>

**TAHRIRIYAT A'ZOLARI:**

**Alyavi Anis Lyutfullayevich**

*O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasining akademigi, tibbiyot fanlari doktori, professor, O'zbekiston Terapevtlar uyushmasi raisi (Toshkent),*  
<https://orcid.org/0000-0002-0933-4993>

**Bockeria Leo Antonovich**

*Rossiya fanlar akademiyasining akademigi, tibbiyot fanlari doktori, professor, A.N. Bakuleva nomidagi yurak-qon tomir jarrohligi ilmiy markazi prezidenti (Moskva)*  
<https://orcid.org/0000-0002-6180-2619>

**Qurbanov Ravshanbek Davlatovich**

*O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasining akademigi, tibbiyot fanlari doktori, professor, Respublika ixtisoslashtirilgan kardiologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazining raisi (Toshkent)*  
<https://orcid.org/0000-0001-7309-2071>

**Mixal Tendera**

*Katovitsadagi Sileziya Tibbiyot Universiteti, Yuqori Sileziya Kardiologiya Markazi kardiologiya kafedrasini professori (Polsha)*  
<https://orcid.org/0000-0002-0812-6113>

**Pokushalov Evgeniy Anatolevich**

*tibbiyot fanlari doktori, professor, "Yangi tibbiy texnologiyalar markazi" (YTTM) klinik tarmog'ining ilmiy ishlar va rivojlanish bo'yicha bosh direktorining o'rinbosari (Novosibirsk)*  
<https://orcid.org/0000-0002-2560-5167>

**Akilov Xabibulla Ataulayevich**

*tibbiyot fanlari doktori, professor, Toshkent vrachlar malakasini oshirish instituti rektori (Toshkent)*

**Abdiyeva Gulnora Aliyevna**

*Samarqand davlat tibbiyot instituti 2-sonli ichki kasalliklar kafedrasini assistenti (mas'ul kotib)*  
<https://orcid.org/0000-0002-6980-6278>

**Rizayev Jasur Alimjanovich**

*tibbiyot fanlari doktori, professor, Samarqand davlat tibbiyot instituti rektori*  
<https://orcid.org/0000-0001-5468-9403>

**Ziyadullayev Shuxrat Xudoyberdiyevich**

*tibbiyot fanlari doktori, dotsent, Samarqand davlat tibbiyot institutining fan va innovatsiyalar bo'yicha prorektori (Samarqand)*  
<https://orcid.org/0000-0002-9309-3933>

**Zufarov Mirjamol Mirumarovich**

*tibbiyot fanlari doktori, professor, "akad V. Vohidov nomidagi RIJM davlat muassasasi" bo'limi boshlig'i "*  
<https://orcid.org/0000-0003-4822-3193>

**Liverko Irina Vladimirovna**

*tibbiyot fanlari doktori, professor, Respublika ixtisoslashtirilgan ftiziologiya va pulmonologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazining ilmiy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari (Toshkent)*  
<https://orcid.org/0000-0003-0059-9183>

**Surko Vladimir Viktorovich**

*I.M. Sechenov nomidagi Birinchi Moskva Davlat Tibbiyot Universiteti Kasbiy ta'lim institutining umumiy amaliyot shifokorlik amaliyoti kafedrasini tibbiyot fanlar doktori, professori (Semyonov universiteti) (Moskva)*  
<https://orcid.org/0000-0001-8040-3704>

**To'rayev Feruz Fatxullayevich**

*tibbiyot fanlari doktori, "akad V. Vohidov nomidagi RIJM davlat institutining yurak kasalliklari" bo'limining bosh ilmiy xodimi*  
<https://orcid.org/0000-0002-1321-4732>

**Nosirova Zarina Akbarovna**

*Samarqand davlat tibbiyot instituti 2-sonli ichki kasalliklar kafedrasini assistenti, PhD (mas'ul kotib)*

**Chief Editor:**

**Tashkenbaeva Eleonora Negmatovna**

*Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Internal Diseases No. 2 of the Samarkand State Medical Institute, Chairman of the Association of Physicians of the Samarkand Region. <https://orsid.org/0000-0001-5705-4972>*

**Deputy Chief Editor:**

**Xaibulina Zarina Ruslanovna**

*Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Biochemistry with the Microbiology Group of the State Institution "RSSC named after acad. V. Vakhidov", <https://orcid.org/0000-0002-9942-2910>*

**MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:**

**Alyavi Anis Lutfullaevich**

*Academician of the Academy of Sciences of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Medical Sciences, Professor, Chairman of the Association of Physicians of Uzbekistan (Tashkent) <https://orcid.org/0000-0002-0933-4993>*

**Bockeria Leo Antonovich**

*Academician of the Russian Academy of Sciences, Doctor of Medical Sciences, Professor, President of the Scientific Center for Cardiovascular Surgery named after A.N. Bakuleva (Moscow) <https://orcid.org/0000-0002-6180-2619>*

**Kurbanov Ravshanbek Davlatovich**

*Academician of the Academy of Sciences of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Medical Sciences, Professor, Chairman of the Republican Specialized Scientific and Practical Medical Center of Cardiology, (Tashkent) <https://orcid.org/0000-0001-7309-2071>*

**Michal Tendera**

*Professor of the Department of Cardiology, Upper Silesian Cardiology Center, Silesian Medical University in Katowice, Poland (Poland) <https://orcid.org/0000-0002-0812-6113>*

**Pokushalov Evgeny Anatolyevich**

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Deputy Director General for Science and Development of the Clinic Network "Center for New Medical Technologies" (CNMT), (Novosibirsk) <https://orcid.org/0000-0002-2560-5167>*

**Akilov Xabibulla Ataulaevich**

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Rector of the Tashkent Institute for the Improvement of Physicians (Tashkent)*

**Abdieva Gulnora Alieva**

*Assistant of the Department of Internal Diseases No. 2 of the Samarkand State Medical Institute <https://orcid.org/0000-0002-6980-6278>  
(Executive Secretary)*

**Rizaev Jasur Alimjanovich**

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Rector of the Samarkand State Medical Institute <https://orcid.org/0000-0001-5468-9403>*

**Ziyadullaev Shuhrat Khudoyberdievich**

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Vice-Rector for Science and Innovation of the Samarkand State Medical Institute (Samarkand) <https://orcid.org/0000-0002-9309-3933>*

**Zufarov Mirjamol Mirumarovich**

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of the State Institution "RSNPMTSH named after acad. V. Vakhidov" <https://orcid.org/0000-0003-4822-3193>*

**Liverko Irina Vladimirovna**

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Deputy Director for Science of the Republican Specialized Scientific and Practical Medical Center for Phthisiology and Pulmonology of the Republic of Uzbekistan (Tashkent) <https://orcid.org/0000-0003-0059-9183>*

**Tsurko Vladimir Viktorovich**

*Doctor of Medical Sciences, professor of the Department of General Medical Practice of First Moscow State Medical University by name I.M. Sechenov (Sechenov University) (Moscow) <https://orcid.org/0000-0001-8040-3704>*

**Turaev Feruz Fatxullaevich**

*Doctor of Medical Sciences, Chief Researcher of the Department of Acquired Heart Diseases of the State Institution "RSNPMTSH named after acad. V. Vakhidov"*

**Nasirova Zarina Akbarovna**

*PhD, Assistant of the Department of Internal Diseases No. 2 of the Samarkand State Medical Institute (Executive Secretary)*

**ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА | TAHRIRIYAT KENGASHI**  
**MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:**

**Алимов Дониёр Анварович**  
доктор медицинских наук, директор  
Республиканского научного центра  
экстренной медицинской помощи

**Янгиев Бахтиёр Ахмедович**  
кандидат медицинских наук,  
директор Самаркандского филиала  
Республиканского научного центра  
экстренной медицинской помощи

**Абдуллаев Акбар Хатамович**  
доктор медицинских наук, главный  
научный сотрудник Республиканского  
специализированного научно-  
практического центра медицинской  
терапии и реабилитации  
<https://orcid.org/0000-0002-1766-4458>

**Агабабян Ирина Рубеновна**  
кандидат медицинских наук, доцент,  
заведующая кафедрой терапии ФПДО,  
Самаркандского Государственного  
медицинского института

**Алиева Нигора Рустамовна**  
доктор медицинских наук, заведующая  
кафедрой Госпитальной педиатрии №1  
с основами нетрадиционной медицины  
ТашПМИ

**Исмаилова Адолат Абдурахимовна**  
доктор медицинских наук, профессор,  
заведующая лабораторией  
фундаментальной иммунологии  
Института иммунологии геномики  
человека АН РУз

**Камалов Зайнитдин Сайфутдинович**  
доктор медицинских наук, профессор,  
заведующий лабораторией  
иммунорегуляции Института  
иммунологии и геномики  
человека АН РУз

**Каюмов Улугбек Каримович**  
доктор медицинских наук, профессор,  
заведующий кафедрой внутренних  
болезней и телемедицины  
Ташкентского Института  
Усовершенствования Врачей

**Хусинова Шоира Акбаровна**  
кандидат медицинских наук, доцент,  
заведующая кафедрой общей практики,  
семейной медицины ФПДО  
Самаркандского Государственного  
медицинского института

**Alimov Doniyor Anvarovich**  
tibbiyot fanlari doktori, Respublika  
shoshilinch tibbiy yordam ilmiy  
markazi direktori (Toshkent)

**Yangiyev Baxtiyor Axmedovich**  
tibbiyot fanlari nomzodi,  
Respublika shoshilinch tibbiy  
yordam ilmiy markazining  
Samarqand filiali direktori

**Abdullayev Akbar Xatamovich**  
tibbiyot fanlari doktori, O'zbekiston  
Respublikasi Sog'liqni saqlash  
vazirligining "Respublika  
ixtisoslashtirilgan terapiya va tibbiy  
reabilitatsiya ilmiy-amaliy  
tibbiyot markazi" davlat  
muassasasi bosh ilmiy xodimi  
<https://orcid.org/0000-0002-1766-4458>

**Agababayan Irina Rubenovna**  
tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent,  
DKTF, terapiya kafedrasini mudiri,  
Samarqand davlat tibbiyot instituti

**Alieva Nigora Rustamovna**  
tibbiyot fanlari doktori, 1-sonli  
gospital pediatriya kafedrasini mudiri,  
ToshPTI

**Ismoilova Adolat Abduraximovna**  
tibbiyot fanlari doktori, professor,  
O'zbekiston Respublikasi Fanlar  
akademiyasining Odam genomikasi  
immunologiyasi institutining  
fundamental immunologiya  
laboratoriyasining mudiri

**Kamalov Zaynitdin Sayfutdinovich**  
tibbiyot fanlari doktori, professor,  
O'zbekiston Respublikasi Fanlar  
akademiyasining Immunologiya va  
inson genomikasi institutining  
Immunogenetika laboratoriyasi mudiri

**Qayumov Ulug'bek Karimovich**  
tibbiyot fanlari doktori, professor,  
Toshkent vrachlar malakasini oshirish  
institutining ichki kasalliklar va  
teletibbiyot kafedrasini mudiri

**Xusinova Shoira Akbarovna**  
tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent,  
Samarqand davlat tibbiyot instituti  
DKTF Umumiy amaliyot va oilaviy  
tibbiyot kafedrasini mudiri (Samarqand)

**Alimov Doniyor Anvarovich**  
Doctor of Medical Sciences, Director of  
the Republican Scientific Center of  
Emergency Medical Care

**Yangiev Bakhtiyor Axmedovich**  
PhD, Director of Samarkand branch of  
the Republican Scientific Center of  
Emergency Medical Care

**Abdullaev Akbar Xatamovich**  
Doctor of Medical Sciences, Chief  
Researcher of the State Institution  
"Republican Specialized Scientific and  
Practical Medical Center for Therapy and  
Medical Rehabilitation" of the Ministry of  
Health of the Republic of Uzbekistan,  
<https://orcid.org/0000-0002-1766-4458>

**Agababayan Irina Rubenovna**  
PhD, Associate Professor, Head of the  
Department of Therapy, FAGE,  
Samarkand State Medical Institute

**Alieva Nigora Rustamovna**  
Doctor of Medical Sciences, Head of the  
Department of Hospital Pediatrics No. 1  
with the basics of alternative  
medicine, TashPMI

**Ismailova Adolat Abduraximovna**  
doctor of Medical Sciences, Professor,  
Head of the Laboratory of Fundamental  
Immunology of the Institute of  
Immunology of Human Genomics of the  
Academy of Sciences of the  
Republic of Uzbekistan

**Kamalov Zaynitdin Sayfutdinovich**  
Doctor of Medical Sciences, Professor,  
Head of the Laboratory of  
Immunogenetics of the Institute of  
Immunology and Human Genomics of the  
Academy of Sciences of the  
Republic of Uzbekistan

**Kayumov Ulugbek Karimovich** Doctor  
of Medical Sciences, Professor, Head of  
the Department of Internal Diseases and  
Telemedicine of the Tashkent Institute for  
the Advancement of Physicians

**Khusinova Shoira Akbarovna**  
PhD, Associate Professor, Head of the  
Department of General Practice, Family  
Medicine FAGE of the  
Samarkand State Medical Institute

Page Maker | Верстка | Sahifalovchi: Xurshid Mirzahmedov

Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Телефон: +998 (94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)  
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

# MUNDARIJA | СОДЕРЖАНИЕ | CONTENT

## ОБЗОРНЫЕ СТАТЬИ/ ADABIYOTLAR SHARHI/ REVIEW ARTICLES

- 1 **Alyavi B.A., Abdullaev A.H., Dalimova D.A., Uzokov J.K.**  
Питание - важный фактор профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний  
Diet as an important factor in the prevention and treatment of cardiovascular diseases.  
Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda va davolashda ratsional ovqatlanish muhim omil sifatida..... 9
- 2 **Ellamonov S.N., Tashkenbaeva E.N., Abdieva G.A., Nasyrova Z.A., Khamidov N.S.**  
Факторы прогрессирования артериальной гипертензии у больных в коморбидности с сахарным диабетом 2 типа.  
Factors of arterial hypertension progression in patients in comorbidity with type 2 diabetes mellitus.  
Qandli diabet 2 turi bilan birga hamroh kasalliklari bor bemorlarda arterial gipertenziyaning avj olish omillari..... 16
- 3 **Mullabaeva G.U., Jumaniyazov D.K.**  
Значение нового биомаркера st2 в развитии сердечной недостаточности.  
Significance of the new st2 biomarker in the development of heart failure.  
Yangi st2 biomarkerining yurak etishmovchiligini rivojlanishidagi ahamiyati..... 22
- 4 **Sachin Kumar B., Tashkenbaeva E.N., Abdieva G.A.**  
Влияние курения на сердечно-сосудистые функции: роль никотина и монооксида углерода  
Effects of smoking on cardiovascular function: the role of nicotine and carbon monoxide.  
Chekishning yurak-qon tomir funktsiyasiga ta'siri: nikotin va uglerod monoksidining roli..... 26
- 5 **Tashkenbaeva N.F., Alimova D.A., Trigulova R.Kh., Abdullaev T.A., Alimov A.V.**  
Взаимосвязи сердечной недостаточности и сахарного диабета.  
Interrelation of heart failure and diabetes mellitus.  
Yurak etishmovchiligi va qandli diabetning o'zaro bogliqligi..... 34
- 6 **Tashkenbaeva E.N., Nasyrova Z.A., Saidov.M.A.,**  
Механизмы кардиопротективных эффектов десфлурана и севофлурана во время реперфузии.  
Stratification of chronic ischemic heart disease depending on diagnostic methods and ways of their treatment.  
Desfluran va sevofluranning kardioprotektiv ta'sirlari mexanizmalari..... 39
- 7 **Teshaev Sh.J., Dzhumaev K.Sh., Razhabova K.Sh.**  
Влияние вредных привычек и физической активности на группах пожилых и старческих возрастах.  
Effect of hazardous habits and physical activity on senior and senior ages.  
Zararli odatlar va jismoniy faollikning keksa va qari yoshli aholi guruhiga ta'siri..... 43
- 8 **Togaeva B.M., Tashkenbaeva E.N., Abdieva G.A., Khaydarova D.D. Abdullaeva Z.A.**  
Течение covid-19 у больных с кардиоваскулярными заболеваниями.  
COVID-19 course in patients with cardiovascular diseases.  
Covid-19 yurak qon tomir kasalliklari bor bemorlarda kechishi..... 47

## ORIGINAL MAQOLALAR/ОРИГИНАЛЬНЫЕ СТАТЬИ/ORIGINAL ARTICLES

- 9 **Alavi A.L., Kenjayev S.R., Nazarova M.X., Kenjaev S.R., Kaxarov I.I., Latipov N.M.**  
Оценка систолической функции левого желудочка и клинических показателей в зависимости результатов реперфузии у больных инфарктом миокарда с подъемом ST.  
Assessment of systolic function and indicators of left ventricular remodeling depending on the results of reperfusion in patients with ST elevation myocardial infarction.  
ST-elevatsiya bilan infarkti bo'lgan bemorlarda reperfuzyiya natijalariga qarab chap qorincha sistolik funktsiyasini va klinik parametrlarini baholash..... 51
- 10 **Kadirova G.G., Raimkulova N.R., Mamajanova Z.Sh., Ikramova A.Sh., Ernazarova M.M.**  
Структурно-гемодинамические особенности сердца при артериальной гипертензии у женщин в период менопаузы во взаимосвязи с психоэмоциональным статусом.  
Structural and hemodynamic features of the heart in arterial hypertension in women in period of menopause in interconnection with psych-emotional status.  
Arterial gipertenziya bilan hastalangan menopauza davridagi ayollarda psixoemotsional status bilan birgalikdagi yurakning struktur-gemodinamik xususiyatlari..... 58
- 11 **Karimova N.A., Kurbanova N.S.**  
Нарушение физического развития у подростков и его осложнения.  
Developmental impairment in adolescents and its complications.  
O'spirinlarda rivojlanayotgan buzilish va uning asoratlari..... 64

12	<b>Salivonchik D., Salivonchik E.</b> Энергетический коллапс при covid-19: новые маркеры диагностики, аспекты лечения. Energy COVID-19 collapse: new diagnostic markers, treatment aspects. COVID-19 da energya kollapsi: diagnostikaning yangi markerlari, davolanish aspektlari.....	68
13	<b>Tulaboeva G.M., Talipova Yu.Sh., Abdukodirova N.M., Kamolov B.B., Saidov Kh.Kh.</b> Клинико-гемодинамическая эффективность холина альфосцерата при артериальной гипертензии и гипертонической энцефалопатией. Clinical and hemodynamic efficacy of choline alfoscerate in arterial hypertension and hypertensive encephalopathy. Arterial gipertoniya va gipertonik entsefalopatiyada xolin alfostseratning klinik gemodinamik samaradorligi.....	77
14	<b>Khodzhaeva S.A., Adzhablaeva D.N.</b> Факторы риска и качество жизни у детей с латентной туберкулезной инфекцией. Risk factors and life`s quality condition of children with latent tuberculous infection. Latent sil infeksiyasi bor bolalarda havf omillari hamda hayot sifatining holati.....	82
15	<b>Khasanjanova F.O., Tashkenbaeva E.N., Boltakulova S.D.</b> Факторы риска, влияющие на течение нестабильных вариантах стенокардии у мужчин в молодом и пожилом возрасте с дислипидемией. Risk factors affecting the course of unstable angina in young and elderly men with dyslipidemia. Dislipidemiya bo'lgan yosh va keksa yoshdagi erkaklarda stenokardiyaning beqaror variantlarini kechishida xavf omillarining ta'siri.....	87
16	<b>Xoljigitova M.B., Safarova M.P., Niyozova F.N., Okboev T.A., Rustamova Sh.Sh., Jurayev S.O.</b> Кардиоваскулярные изменения сердечно-сосудистой системы у больных с хронической обструктивной болезнью легких. Cardiovascular changes in the cardiovascular system in patients with chronic obstructive pulmonary disease. Surunkali obstruktiv o'pka kasalligi bo'lgan bemorlarda yurak-qon tomir tizimidagi yurak-qon tomir o'zgarishlar.....	92
17	<b>Yakubbekov N.T.</b> Агрегация тромбоцитов у больных с многососудистым поражением коронарного русла на фоне сахарного диабета. Plate aggregation in patients with multivesel coronary artery diseases loss in the background of diabetes mellitus. Qandli diabet fonida ko'p toj tomirlar shikastlanishiga ega bemorlarda trombositlar agregatsiasi.....	99





# JOURNAL OF CARDIORESPIRATORY RESEARCH

## ЖУРНАЛ КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ


**Тешаев Шухрат Жумаевич**  
**Джумаев Каромат Шойимович**  
**Ражабова Гулчехра Хамраевна**

Кафедра клиническая анатомия (ОХТА) и судебная медицина,  
 Бухарский государственный медицинский институт,  
 Узбекистан, Бухара

Кафедра внутренние болезни и эндокринологии,  
 Бухарский государственный медицинский институт, Узбекистан, Бухара

### ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ГРУППАХ ПОЖИЛЫХ И СТАРЧЕСКИХ ВОЗРАСТАХ

**For citation:** Tashaev Sh.J., Dzumaev K.Sh., Razhabova K.Sh. Effect of hazardous habits and physical activity on senior and senior ages. Journal of cardiorespiratory research. 2021, vol.2, issue 2, pp.43-46

 <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0974-2021-2-7>

#### АННОТАЦИЯ

Во многих странах мира растет научный интерес к изучению проблем пожилых людей. Пожилой и старческий возраст - один из важнейших периодов жизни человека, во время которого в организме происходят морфологические и функциональные изменения, приводящие к постепенному прекращению жизнедеятельности. По прогнозам ООН, к 2025 году общее количество людей в возрасте 60 лет и старше превысит 1,1 миллиарда. Быстрее всего растет число людей в возрасте 80 лет и старше: с 13 миллионов в 1950 году до 137 миллионов к 2025 году. В этом отношении европейский регион занимает высокое положение на планете, так как в нем расположены 18 из 20 стран с наибольшей долей пожилых людей в мире.

**Ключевые слова:** физическое развитие, гиподинамия, вредные привычки, пожилой и старческий возраст.

**Tashaev Shukhrat Jumaevich**  
**Dzumaev Karomat Shoyimovich**  
**Razhabova Karomat Shoyimovich**

Department of Clinical Anatomy (OSTA) and Forensic Medicine,  
 Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan  
 Department of Internal Medicine and Endocrinology,  
 Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan

### EFFECT OF HAZARDOUS HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY ON SENIOR AND SENIOR AGES

#### ANNOTATION

In many countries around the world, there is a growing scientific interest in studying the problems of older people. Elderly and senile age is one of the most important periods of a person's life, during which morphological and functional changes occur in the body, leading to a gradual cessation of life. According to UN forecasts, by 2025 the total number of people aged 60 and over will exceed 1.1 billion. The fastest growing number of people are aged 80 and over, from 13 million in 1950 to 137 million by 2025. In this regard, the European region ranks high on the planet, with 18 of the 20 countries with the largest proportion of elderly people in the world.

**Keywords:** physical development, physical inactivity, bad habits, old and senile age.

**Tashaev Shukhrat Jumaevich**  
**Dzumaev Karomat Shoyimovich**  
**Razhabova Karomat Shoyimovich**  
 Klinik anatomiya (OXTA) va sud tibbiyoti kafedrası,  
 Buxoro davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston.  
 Ichki kasalliklar va endokrinologiya kafedrası,  
 Buxoro davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston.

### ZARARLI ODATLAR VA JISMONIY FAOLLIKNING KEKSA VA QARI YOSHLI AHOLI GURUHIGA TA'SIRI

## ANNOTATSIIYA

Hozirda dunyoning ko'plab mamlakatlarida keksa va qari yoshdagi odamlarning muammolarini o'rganishga ilmiy qiziqish kuchaymoqda. Keksa va qari yosh - inson hayotining muhim davrlaridan biri bo'lib, bu davrda organizmda morfologik va funktsional o'zgarishlar ro'y beradi, bu hayotiy faoliyatning asta-sekin so'nishiga olib keladi. BMTning prognozlariga ko'ra, 2025 yilga kelib 60 va undan katta yoshdagi odamlarning umumiy soni 1,1 milliarddan ortiq kishini tashkil qiladi. 80 va undan katta yoshdagi odamlar soni eng tez o'sib: 1950 yildagi 13 million kishidan 2025 yilgacha 137 million kishiga qadar boradi. Shuningdek, bu borada Yevropa mintaqasi sayyoramizda yuqori o'rnini egalladi, chunki dunyoning keksa va qari odamlarning eng katta ulushiga ega 20 mamlakatidan 18tasi unda joylashgan.

**Kalit so'zlar:** Fizik rivojlanish, gipodinamiya, zarali odatlar, keksa va qari yosh.

Aholining qarishi amalda barcha mamlakatlarda davlat muammosiga aylangan, shu borada jamiyat keksa va qari yoshdagi aholining faol davrini uzaytirishdan manfaatdor va faoliyat ularning sog'ligidagi o'zgarishlarni qulay va zamonaviy nomedikamentoz usullarini topishga yo'naltirilgan [1; 15]. Qarish va kasallik tibbiy amaliyotda qiyin ajratiladigan tushunchalardir. Buning sababi asosan qarishning ichki organlar patologiyasi bilan birgalikda kelishidir. Shuning uchun ham keksa avlod vakillarining asosiy muammolarini ham tibbiy, ham ijtimoiy aspektlar sifatida tan olinishi kerak [2].

Ba'zi mualliflar qarish sababli organizmning adaptiv imkoniyatlari kamayib boradi. Bu neyrogumoral regulatsiya tizimi, yurak-qon tomir tizimi, immun reaktivlikdagi o'zgarishlar, shuningdek mushak kuchining va chidamlilik pasayishi bilan bog'liq deb hisoblaydilar [8; 15; 23].

Yosh ulg'ayishi bilan barcha antropometrik parametrlarning o'zgarishi kuzatiladi. Qarishning tezligi va intensivligi, birinchi navbatda, odamning genetik kelib chiqishi va uning turmush tarzi kabi omillarga bog'liq. Birinchi komponent - genetika masalasiga kelsak, buni o'zgartirib bo'lmaydi, lekin ikkinchi qism ustida hayot davomida ishlash mumkin. Faol uzoq umr ko'rish organizmning ichki-irsiyligi va turli xildagi tashqi omillarning o'zaro aralashtirishga bog'liq. Tashqi sharoitlar tananing rivojlanishiga va umr ko'rish davomiyligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi [3].

Har bir jismoniy ko'rsatkichning o'zgarishi qat'iy individual bo'lib, jismoniy faolligi, ovqatlanish xususiyatlari, zararli odatlari, ijtimoiy va oilaviy holati, yashash sharoiti, mavjud kasalliklar va boshqa shu kabi omillar bilan bog'liq [17]. Katta yosh guruhlarida (keksa, qari yoshda va uzoq umr ko'rish davrida) jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va tananing tarkibiy tuzilishining o'zgaruvchanligi bilan bir qatorda, barcha populyatsiya guruhlariga uchun xarakterli bo'lgan o'zgarishlar ham aniqlangan [24]. Jismoniy faoliyatdan maqsadli foydalanish nafaqat jismoniy qobiliyatning yoshga qarab pasayishini to'xtatibgina qolmay, balki individual qobiliyatlarining progressiv rivojlanishini sezilarli darajada kengaytirishga imkon beradi. Keksa va qari odamlarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi orqali nafaqat ijobiy his-tuyg'ularga ega bo'ladi, balki, ularning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir qiladi va yoshga bog'liq kasalliklarning oldini oladi [12].

Yuzgacha kelayotgan demografik jarayonlar keksalik muammolarini hal qilishga yordam beradigan va faol uzoq umr ko'rish uchun sharoit yaratadigan maxsus ijtimoiy siyosat choralarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi. Keksa odamlarning sog'lom va faol hayot tarzini ta'minlash uchun sharoit yaratish faol qarish tushunchasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) mutaxassislari ma'lumotlariga ko'ra jismoniy faollikning past darajasi salomatlik uchun muhim xavf omillaridan biri va o'limning muhim sabablaridan biri hisoblanadi. Ularning fikricha, jismoniy faoliyat bilan eng kam shug'ullanadigan keksa va qari odamlar uchun odatdagi jismoniy faoliyatni rivojlantirish va targ'ib qilish bo'yicha maxsus tadbirlarni ishlab chiqishni tavsiya etadilar [44]. Ushbu yosh guruhidagi odamlar uchun jismoniy faoliyat bu - bo'sh vaqtlaridagi dam olish mashqlari yoki mashg'ulotlari, ochiq havoda (masalan, velosipedda yoki piyoda sayr qilish), kasbiy faoliyatda (agar ishlashda davom etsa), uy ishlari, musobaqalar, sport o'yinlari yoki oila va jamoada rejalashtirilgan tadbirlarni kundalik faoliyatning bir qismi sifatida o'z ichiga oladi. Aholining sog'lig'ini baholashda ularning jismoniy rivojlanish darajasini konstitutsiyasining morfologik xususiyatlarini o'rganish asosida amalga oshiriladi [9].

Hozirgi vaqtda somatotip bilan bog'liq bo'lgan patologik o'zgarishlarning belgisi sifatida xizmat qiladigan konstitutsiyaviy ahamiyatga molik belgilarni aniqlash dolzarb bo'lib qolmoqda [7].

Bunday tadqiqotlar uchun antropometrik yondashuv asosida jismoniy rivojlanish parametrlari va tana turini aniqlash ideal bo'lib hisoblanadi [18].

Inson salomatligini belgilovchi omillar orasida asosiy o'rin sog'lom turmush tarziga to'g'ri keladi. Zararli odatlarning sog'liqqa ta'siri juda katta. Sigaret chekadigan yoki spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qiladigan odamlarda kasalliklar rivojlanishi muqarrar. Odamlar o'zlarining sog'ligi, ish qobiliyatini saqlashi va mustahkamlashi uchun zararli odatlardan voz kechishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirishi va kasalliklarning oldini olish choralarini kuchaytirishlari kerak.

Chekish nafas olish va qon aylanish tizimiga bevosita zararli ta'sir ko'rsatadi. Barcha to'qimalar va organlarning qon bilan ta'minlanishini buzadi. Tamaki tutuni nafas olish tizimiga uzoq vaqt ta'sir qilishi traxeya va bronxlarning hilpillovchi hujayralarini jarohatlaydi, bu esa o'pkaga infeksiyon agentlarning kirib kelishiga sabab bo'ladi. Natijada yuqumli kasalliklar xavfi ortadi. Nikotin mikrotsirkulyatsiyaga vazokonstriktiv ta'sir ko'rsatadi, bu esa tromb hosil bo'lishiga zamin yaratib infarkt va insult rivojlanish xavfini oshiradi.

Alkogolning katta dozalari yoki uni muntazam iste'mol qilish birinchi navbatda ovqat hazm qilish tizimiga ta'sir qiladi. Spirtli ichimliklar oshqozon devorlariga to'g'ridan-to'g'ri kimyoviy ta'sir ko'rsatadi, oshqozon yarasi va uning malignizatsiyasini keltirib chiqarishi mumkin. Spirtli ichimliklar jigar va oshqozon osti beziga ham salbiy ta'sir qiladi va odamlar uchun juda muhim bo'lgan bu organlarning hujayralarini yo'q qiladi. Spirtli ichimliklarning parchalash mahsulotlari yurak mushaklariga toksik ta'sir ko'rsatadi, bu yurak xuruji yoki yurak ritmi bilan bog'liq muammolarni oshiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam mashqlar qariyalarning ahvoriga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori jismoniy faollik salomatlikni saqlash va mustahkamlashga yordam beradi, organizmning moslashuvchan imkoniyatlarini oshiradi, surunkali kasalliklarning qo'zishini kamaytiradi va odamlarning psixo-emotsional holatini takomillashtiradi, kognitiv disfunktsiya pasayishi, yiqilish, aqliy salomatlikning buzilishi, harakatchanlikning buzilishi kabi noxush holatlar xavfini kamaytiradi [3; 10; 32; 34].

Bir nechta tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qari odamlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish turli xildagi tibbiy oqibatlar (shikastlanish, nogironlik, o'lim) xavfini kamaytiradi [29; 30].

Shu munosabat bilan Rossiya va boshqa mamlakatlarda ham gipodinamiya oldini olish maqsadida aholining jismoniy faolligini oshirish strategiyasi amalga oshirilmoqda [27; 35; 42]. JSST ning "sog'lik uchun jismoniy faollik global tavsiyalar" tavsiyasida qari odamlar uchun jismoniy faollikni tavsiya etadi va qari kishilar haftasiga 150 daqiqadan kam bo'lmagan darajadagi yengil intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishi zarurligi aytilgan [44]. S. Kahlmeieral (2015) tomonidan milliy tavsiyalarda jismoniy faollikning mavjudligi va uning tarkibi tizimli tahlil qilinganda Yevropa mintaqasining o'ttiz yettitasidan o'n oltitasida milliy tavsiyalarning mavjud emasligi, mavjudlarining aksariyatida nafaqa yoshidagi kishilar kuniga bir soatdan kam bo'lmagan miqdordagi harakat faolligi tavsiya etilgani, uchtasida juda uzoq, birtasida birmuncha qisqa davom etuvchi jismoniy aktivlik va uchtasida to'liq JSST tavsiyasiga mos keluvchi tavsiyalar berilganligi aniqlangan [33].

Tadqiqotchilar qari kishilarning zamonaviy jamiyatga moslashishning asosiy usullaridan biri jismoniy madaniyat ekanligi, u nafaqat bandlik balki ijtimoiy faoliyatning bir shakli ekanligini, jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash omili ekanini va natijada ijtimoiy moslashuvchanlikni targ'ib qilish qisqartirish ta'kidlashadi [34]. Jismoniy faoliyat jismoniy ko'rsatkichlarning oshiruvchi asosiy vosita bo'lib, kasalliklarning oldini olishga, qariyalarning ijtimoiy faolligini qo'llab-quvvatlashga qodir [16; 32]. Shu munosabat bilan, tadqiqotchilarning

fikriga ko'ra, jismoniy aktivlik odamlar hayot faoliyatida, xususan, keksalik davrida muhim rol o'ynaydi [22; 41]. Chet ellik tadqiqotchilar shuni ko'rsatadiki, kam jismoniy faollik gipertoniya, koronar yetishmovchilik, osteoporoz, degenerativ artrit va qandli diabet kabi kasalliklar chastotasining oshishiga sabab bo'ladi. Qarish jarayonida tananing barcha funksiyalari zaiflashadi, bu keksa avlodga ko'pchilik surunkali kasalliklar xavfini oshiradi [34; 43]. Yosh o'sib borishi bilan mushak massasining pasayishi kuzatilib, u o'z navbatida faoliyat va ish qobiliyatining pasayishi bilan kechadi. Elik yoshdan keyin kuch har o'n yilda 12-14% ga kamayadi. 65-85 yoshda kuchning pasayishi yiliga 3-5% ga to'g'ri keladi. Tez charchash natijasida odatdagi ishlar bilan shug'ullanish va boshlagan ishini oxiriga yetkazish imkoniyati bo'lmay qoladi. Qariyalarga do'konga borib kelish kabi kam jismoniy faoliyatni bajarish va hatto yotoqdan turish ham qiyin bo'lib qoladi. Harakat faolligi nafaqat degenerativ jarayonlarni to'xtatadi, balki juda keksa odamlarda ham kuch va chidamlilik ko'payishiga yordam beradi [4; 5; 37; 38].

Turli mualliflarning turli xil sohalarda faoliyat ko'rsatadigan(aqliy faoliyatdan toki og'ir jismoniy faoliyatgacha) guruhlarda ko'plab tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi qo'shimcha energiya talab qiluvchi guruhlarda mehnat faoliyatida ko'rsatkichlari ancha yuqori, ish kuni oxiriga qadar kamroq charchash, keyingi ish kuni boshlanishiga tiklanish juda yaxshi, kasallanish sezilarli darajada past, yaxshi jismoniy rivojlanish va boshqalar bo'lgan [18; 19].

Chet el tadqiqotlari keksa ayollar o'rtasida jismoniy tarbiya paytida to'g'ri ovqatlanish muhim ekanligini ko'rsatdi. Bunda ayollar guruhi o'rtasida o'n ikki haftalik tajribadan so'ng mashg'ulotlar davrida ma'lum bir parhez asosida ovqatlanib jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan ayollar odatdagi ovqatlanish orqali jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan ayollarga nisbatan yuqori ko'rsatkichlarni ko'rsatgan. Qarish, shuningdek, uyqu sifatiga ta'sir qiladi, keksa odamlarda kechasi uyqusizlik va kunduzi uyquchanlikni boshdan kechiradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, uyda bajarish oson bo'lgan mashqlar qilish kamharakat keksalarda kunduzgi uyquchanlikni kamaytirib uyqu sifatini yaxshilaydi[28].

Boshqa bir tadqiqot shuni ko'rsatadiki, o'n olti hafta davomida bo'lib o'tgan aerobik jismoniy faollik ellik besh yoshdan oshgan,

uyqusizlikka uchragan qariyalarga ijobiy ta'sir ko'rsatgan, uxlash sifati oshgan, depressiv simptomlarning pasayishi, kunduzgi uyquning kamayishi, hayot darajasining boshlang'ich darajaga nisbatan yaxshilanishi kuzatilgan[39]. Harakat aktivligi umumiy tushuncha bulib u hayotiy zarur harakatlar, ish faoliyati bilan bog'liq harakatlar, jismoniy tarbiya, yashash tarzi, klimato-geografik omillar, bo'sh vaqtlarini foydalanish xususiyatlari va boshqa sharoitlarni o'z ichiga oladi. Ko'pgina mualliflar iste'mol qilinadigan ovqat miqdori va moddalar almashinuvi intensivligini inobatga olgan holda harakat aktivligining me'yori bo'lishi kerak deb hisoblashadi [6; 7; 23; 25].

Ilmiy va rasmiy manbalarda keltirilgan statistik ma'lumotlarga ko'ra

[11; 12; 13], vaziyat quyidagicha:

- 65-75 yoshda 15% odamlarda kam jismoniy faollik, 75 yoshdan keyin bunday shaxslarning ulushi 30% gacha ko'tariladi; - 17 dan 41 foizgacha tibbiy muassasalarga o'zlariga kela olmaydi;

- keksa yoshdagi odamlarning 50% hatto past jismoniy harakatda ham qiynaladi; - 60 yoshdan oshganlarning 33% i yiliga kamida bir marta yiqiladi, ulardan 25%i son suyagi boshchasi sinib, birinchi olti oy davomida vafot etadi; - 31% i o'z-o'ziga xizmat ko'rsatishda qiynaladi;

- 8%i uydan chiqa olmaydi; - 5% i yotoqdan ko'tarilmaydi; - 58% i o'z sog'lig'ini "yomon" deb baholashadi; - 74%i doimiy ravishda doridarmonlarni qabul qiladi. Yuqori jismoniy faollik keksa odamlarning jismoniy ko'rsatkichlari va sog'lig'ini oshirish orqali ularning hayot sifatini oshirishda eng muhim ahamiyatga ega [21; 31]. R.E. Motylyanskaya ta'kidlashicha, jismoniy faoliyat kasalliklarning oldini olish va sog'likni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Uning fikriga ko'ra, keksa yoshli odamlar salomatligining yaxshi bo'lishi asosiy omillari faol harakat va zararli odatlardan xoli bo'lishdir. [21].

Xulosa qilib aytganda qariyalarda birlamchi va ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam hajmi mehnatga layoqatli yoshdagi odamlarga qaraganda 11 baravar ko'proq zarur bo'ladi; Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimi qarilardagi oldindan shakllangan kasalliklarni davolash orqali ular salomatligining o'sishiga erisha olmaydi. Shu munosabat bilan kasalliklarning birlamchi profilaktika choralarini, xususan jismoniy faollikni targ'ib qilish kabi tadbirlarni amalga oshirish zarur.

## Список литературы/ Iqtiboslar/References

1. Агранович, Н.В. Медико-социальные аспекты занятий умеренной физической активностью в пожилом возрасте / Н.В.Агранович, А.С.Анопченко, В.О.Агранович // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 10-1. – С. 13-17.
2. Агранович, Н. В. Повышение качества жизни пожилых людей путем пролонгирования активного образа жизни / Н. В. Агранович, В. О. Агранович, М. С. Кульнева // *Архив внутренней медицины*. — 2012. — № 2 (4). — С. 65-67.
3. Агранович, Н.В. Организация и проведение групп здоровья для лиц пожилого и старческого возраста – важный элемент, способствующий продлению активного долголетия / Н.В.Агранович, А.С.Анопченко, С.А.Кнышова, Л.А.Пилипович// *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 1-1. – С. 1320.
4. Акоюн, Е.С. О регулировании нагрузок в занятиях групп здоровья на этапе поддержания кондиции // *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы конференции*. – М.,– 2003. – Т. 3. – С. 3.
5. Балакирева, Е.А. Физическая реабилитация лиц с заболеванием сердечно-сосудистой системы / Е.А. Балакирева, И.Г. Парнас, И.О. Мишук // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. – Харьков, 2009. – № 5. – С. 6-9.
6. Виноградов, П.А. Основы физической культуры: учеб.пособие / П.А. Виноградов, В. И. Жолдак, А.П. Душанин. – М., 1996. – 130 с.
7. Волков, В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.К. Волков // *Теория и практика физической культуры*.–1996.– № 12. – С. 24-27.
8. Гаврилова, Н.Е. Влияние старения населения России на течение заболеваний / Н.Е. Гаврилова // *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья*. – 2006. – № 1. – С. 23-27.
9. Губина, М.Н.Влияние физической активности на социальное и психологическое благополучие людей пожилого возраста / М.Н.Губина // *Социальная работа: теории, методы, практика. Материалы интернет-конференций и семинаров*. –2016. –Т. 3. –№ 5. –С. 12-14.
10. Данилкина, Ю.А.Оздоровительная физическая культура: влияние на организм / Данилкина Ю.А., Москаленко И.С., Шульгов Ю.И. // *Символ науки*.– 2015. –№ 4. –С. 174-176.
11. Егиков, С.Г. Регулирование динамики суммарного объема нагрузок при возобновлении занятий по общей физической подготовке с людьми зрелого возраста[Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Г. Егиков. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 25 с.
12. Изаак, С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения: возрастно-половые особенности / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // *Теория и практика физической культуры*. – 2004. – № 11. – С. 51.
13. Использование медико-биологических и компьютерных технологий в оценке состояния здоровья лиц старшего возраста / В.А.Китманов, Ю.А.Овчинникова, Ю.П. Пчелинцев [и др.] // *Теория и практика физической культуры*. – 2003. – № 11. – С. 24-27.
14. Касаркина, Е.Н.Зависимость социальной адаптации пожилых людей от их потребностей и возможностей занятия физической культурой / Е.Н.Касаркина // *Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*. – 2017. – Т. 28. – № 2 (28). – С. 100-105.

15. Козырева, О.В. Историческое наследие профессора И.М. Саркизова-Серазини по вопросам применения лечебной физической культуры в пожилом возрасте / Козырева О.В. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 5. – С. 13-17.
16. Краснова, О.В. Социальная психология старости / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М., 2002. – 288 с.
17. Лабезник, Л. Б. Необходимость создания гериатрической службы в структуре органов здравоохранения / Л. Б. Лабезник // Клиническая геронтология. – 2002. – № 9-10. – С. 89-104.
18. Ладыгина, Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Ладыгина Елена Борисовна. – СПб., 2005. – 307 с.
19. Левлинская, Л.И. Комплексное изучение медико-социальных проблем здоровья женщин старше трудоспособного возраста: дис. ... докт. мед. наук: 14.00.33 / Левлинская Людмила Ивановна. – М., 2004. – 362 с.
20. Матвейчик, Т.В. Проблемы в состоянии здоровья населения республики Беларусь: возрастные аспекты смертности / Т.В. Матвейчик, В.В. Антипов, С.И. Антипова // *Medicus*. – 2016. – № 1 (7). – С. 107-115.
21. Мотылянская, Р.Е. Физическое воспитание женщин / Р.Е. Мотылянская. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 72 с.
22. Мухаметов, А.М. Физическая культура как важный фактор здоровья в пожилом возрасте / А.М. Мухаметов, Ф.А. Тошпўлатов // Путь науки. – 2016. – Т. 2. – № 5 (27). – С. 22-23.
23. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
24. Темирханова А.А. Оздоровительная физическая культура пожилых людей / А.А. Темирханова, С.В. Макушева // Вестник физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (16). – С. 154-163.
25. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
26. Чирков, В. А. Социально-гигиеническое исследование качества жизни лиц пожилого возраста, проживающих в различных социальных условиях / В. А. Чирко, А. В. Бреутов, Р. А. Бреутова // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). — 2012. — № 12(20). — [www.sisp.nkras.ru](http://www.sisp.nkras.ru).
27. Bauman, A. The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and physical activity / A. Bauman, C. Craig // *Int J Behav Nutr Phys Act* 2005. № 2. P. 10.
28. Brandão, G.S. Home exercise improves the quality of sleep and daytime sleepiness of elderlies: a randomized controlled trial / G.S. Brandão, G.S. Gomes, G.S. Brandão, A.A. Callou Sampaio, C.F. Donner, L.V.F. Oliveira, A.A. Camelier // *Multidiscip Respir Med*. 2018 № 13. P. 2. doi: 10.1186/s40248-017-0114-3.
29. Clemson, L. Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): Randomised parallel trial / L. Clemson, M.A. Fiatarone, A. Singh, R.G. Bundy Cumming, K. Manollaras, P. O'Loughlin D. Black // *BMJ*. 2012. № 7(345). P. 4547. doi: 10.1136/bmj.e4547.
30. Daly R.M. Effectiveness of dual-task functional power training for preventing falls in older people: study protocol for a cluster randomised controlled trial / R.M. Daly, R.L. Duckham, J.L. Tait, T. Rantalainen, C.A. Nowson, D.R. Taaffe, K. Sanders, K.D. Hill, D.J. Kidgell, L. Busija // *Trials*. 2015 № 16. P. 120. doi: 10.1186/s13063-015-0652-y.
31. Ethnic and gender variation in the dietary intake of rural elders / M. Z. Vitolins [et al.] // *J. Nutr. Elderly*. — 2000. — Vol. 19, № 3. — P. 15-29.
32. Inokuchi S., Feasibility and effectiveness of a nurse-led community exercise programme for prevention of falls among frail elderly people: A multi-centre controlled trial / S. Inokuchi, N. Matsusaka, T. Hayashi, H. Shindo // *J Rehabil Med*. 2007. № 39(6). P. 479–85. doi: 10.2340/16501977-0080.
33. Kahlmeier S. National physical activity recommendations: systematic overview and analysis of the situation in European countries / S. Kahlmeier, T.M. A. Wijnhoven, P. Alpiger, C. Schweizer, J. Breda, B.W. Martin // *BMC Public Health*. 2015. № 15. P. 133. doi: 10.1186/s12889-015-1412-3
34. Kramer, A.F. Fitness, aging and neurocognitive function / A.F. Kramer, S.J. Colcombe, E. McAuley, P.E. Scalf, K.I. Erickson // *Neurobiol Aging*. 2005. № 26. P. 124–127. doi: 10.1016/j.neurobiolaging.2005.09.009.
35. Ministry of Health Guidelines on physical activity for older people (aged 65 years and over). Wellington: Ministry of Health, 2013
36. Hagedorn, D.K. Effects of traditional physical training and visual computer feedback training in frail elderly patients. A randomized intervention study / D.K. Hagedorn, E. Holm // *Eur J Phys Rehabil Med*. 2010 № 46(2). P. 159-68.
37. Papa E.V. Resistance training for activity limitations in older adults with skeletal muscle function deficits: a systematic review / E.V. Papa, X. Dong, M. Hassan // *Clin Interv Aging*. 2017 № 12. P. 955-961. doi: 10.2147/CIA.S104674.
38. Quittan, M. Aspects of physical medicine and rehabilitation in the treatment of deconditioned patients in the acute care setting: the role of skeletal muscle / M. Quittan // *Wien Med Wochenschr*. 2016. № 166(1–2). P. 28–38.
39. Reid, K.J. Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia / K.J. Reid, K.G. Baron, B. Lu, E. Naylor, L. Wolfe, P.C. Zee // *Sleep Med*. 2010 № 11(9). P. 934-40. doi: 10.1016/j.sleep.2010.04.014.
40. Sakuma, K. Sarcopenia and age-related endocrine function / K. Sakuma, A. Yamaguchi // *Int J Endocrinol* 2012. № 2012. P. 10.
41. Taylor, D. Physical activity is medicine for older adults / D. Taylor // *Postgrad Med J*. 2014. № 90(1059). P. 26–32. doi: 10.1136/postgradmedj-2012-131366
42. Townsend N, Bhatnagar P, Wickramasinghe K, et al. Physical activity statistics 2012. London: British Heart Foundation, 2012
43. Wang, C.S. A healthcare edition of sporting equipment for middle-aged and elderly / Wang C.S., Lin T.C., Wang T.H., Lee D.L. // *Computer Math Methods Med*. v. 2013; 2013. doi: 10.1155/2013/745954.
44. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organisation, 2010

# ЖУРНАЛ КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

## JOURNAL OF CARDIORESPIRATORY RESEARCH

**№2 (2021)**

**Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

**Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000