

## Цель

Определить клинические и функциональные параметры, влияющие на физическую активность и выносливость у лиц пожилого и старческого возраста.

## Актуальность

Для лиц старших возрастных категорий двигательная активность играет ключевую роль в поддержании самостоятельности, снижении риска инвалидизации и улучшении психоэмоционального состояния. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и сохранению качества жизни.

## Материалы и методы

В исследование были включены 134 пациента старше 60 лет, проходивших лечение в Центральной клинической больнице № 1 г. Ташкента (56% мужчин и 44% женщин). Среди них 101 человек относился к пожилому возрасту (60-74 года, средний возраст  $65,92 \pm 3,84$  года) и 33 пациента - к старческому (средний возраст  $78,26 \pm 3,11$  года).

## К вопросу о физической выносливости лиц пожилого и старческого возраста

Рахимова М. К., Розыходжаева Г. А., Касимова М.М., Розыходжаева Ф.А.

Центральная клиническая больница № 1 Главного медицинского управления при Администрации Президента Республики Узбекистан

## Результат

Анализ функциональной выносливости и физического состояния

**Ключевой маркер:** Шестиминутный тест ходьбы (ТШХ) подтвердил свою высокую диагностическую значимость как интегральный показатель выносливости.

**Влияние возраста:** Выявлена сильная обратная связь между возрастом и результатами ТШХ ( $r = -0,94$ ;  $p = 0,004$ ). С увеличением возраста наблюдается линейное снижение пройденной дистанции и аэробной мощности.

**Гемодинамические корреляции:** Мощность нагрузки в ТШХ тесно коррелирует с показателями велоэргометрии, а также с исходными уровнями ЧСС и артериального давления.

**Сосудистый статус (ЛПИ):** Снижение лодыжечно-плечевого индекса напрямую связано с ускоренным развитием утомляемости ( $r = 0,79$ ;  $p = 0,049$ ), что указывает на лимитирующую роль периферического кровотока.

**Стато-динамические тесты:** Обнаружена обратная зависимость между переносимостью статических и изометрических нагрузок ( $r = -0,79$ ), что может свидетельствовать о различных механизмах адаптации мышечного аппарата.

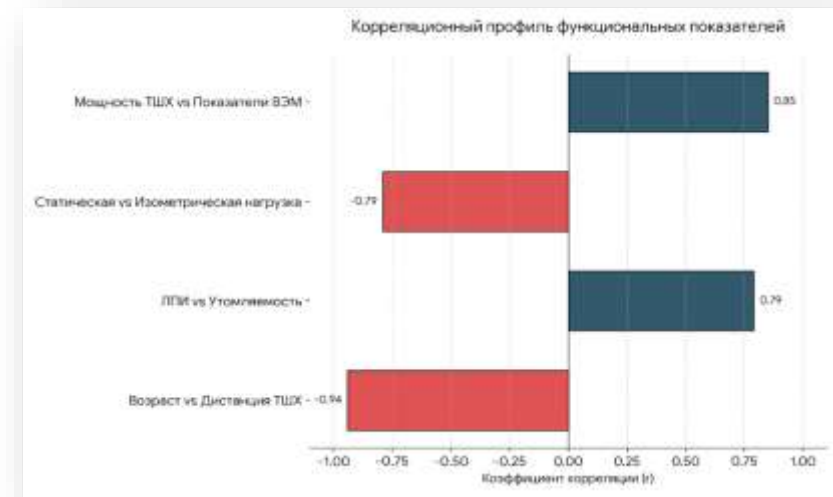
**Качество жизни:** Данные опросника SF-36 статистически подтверждают функциональный дефицит, выявленный при инструментальном обследовании.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (ТШХ)

ТАБЛИЦА: ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Анализируемая связь	Корреляция (r)	Значимость (p)	Клиническое значение
Возраст и дистанция ТШХ	-0,94	0,004	С возрастом выносливость критически снижается.
ЛПИ (Лодыжечно-плечевой индекс) и утомляемость	0,79	0,049	Состояние сосудов напрямую влияет на утомление.
Статика и изометрия	-0,79	0,47	Различные механизмы адаптации к статическим нагрузкам.

**КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ:** Шестиминутный тест ходьбы (ТШХ) является надежным интегральным показателем. Результаты ТШХ коррелируют с ВЭМ и качеством жизни (SF-36). Снижение ЛПИ коррелирует с быстрым утомлением.



## Выводы/заключение

1. Тест с шестиминутной ходьбой является информативным методом оценки физической выносливости у пациентов старших возрастных групп.
2. Определение факторов, влияющих на работоспособность, позволяет индивидуализировать подход к профилактике и лечению, формировать программы повышения физической активности и укрепления здоровья.
3. Исследование факторов, определяющих физическую работоспособность у пожилых и старческих пациентов, представляет собой актуальную задачу.