

Конон Н. И.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ВЕЛИЧИНЫ ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ НА ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц., п-к м/с Ширко Д. И.

Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Одной из специфических характеристик военной службы является значительная физическая нагрузка. Поэтому в Вооруженных Силах уделяется очень большое внимание развитию у военнослужащих таких физических качеств как быстрота, сила и выносливость. Достигается это в процессе тренировок, направленных на оптимизацию энергообеспечения мышечной деятельности, большое значение в которой играет кислород, участвующий в процессах аэробного гликолиза и липолиза. Для эффективной работы он должен поступать в организм в достаточном количестве. Реализуется это посредством системы внешнего дыхания. Одним из наиболее часто используемых для оценки функционального состояния данной системы показателей является величина жизненной емкости легких, которая представляет собой максимальный объем воздуха, который может быть набран в лёгкие после максимального выдоха. На величину жизненной емкости легких влияет целый ряд факторов, в том числе, размер грудной клетки, ее подвижность и сила дыхательной мускулатуры.

Одной из тенденций сегодняшнего дня является астенизация и грациализация современных подростков, снижение у них величины окружности грудной клетки и массы тела. Соответственно это может повлиять на величину жизненной емкости легких и отразиться на показателях физической подготовленности.

Цель: изучить показатели жизненной емкости легких у курсантов и ее связи с показателями физической подготовки.

Материалы и методы. В качестве объекта исследования были выбраны курсанты и слушатели 1-6 курсов военно-медицинского факультета.

Величину жизненной емкости легких определяли при помощи сухого портативного спирометра ССП, диапазон измерений которого составляет от 2,5 до 6,5 л, а относительная погрешность - не более $\pm 8\%$.

В качестве показателей физической подготовленности были взяты результаты выполнения контрольных нормативов по подтягиванию на перекладине, бегу на 100 и 3000 м.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с помощью программ «STATISTICA 7» и Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Полученные в результате исследования данные показали, что большинство обследованных имеют показатели жизненной емкости легких ниже принятых для мужчин средних показателей – 4,0 л.

Наиболее тесные корреляционные связи наблюдались между величиной жизненной емкостью легких и результатами бега на 3000 м.

Наибольшее количество неудовлетворительных результатов зафиксировано также по данному показателю физической подготовленности.

Выводы. Одним из факторов, который будет способствовать повышению уровня физической подготовленности курсантов, может стать целенаправленная работа по увеличению у них показателей жизненной емкости легких.