

психологические аспекты приобщения студентов к ЗОЖ и др. Все это еще раз подтверждает актуальность рассматриваемой проблемы. В тоже время, наука и практика продолжают осуществлять поиск ее эффективных решений, поскольку проблема носит мультидисциплинарный характер, комплексно сопряжена с собственно педагогическими, психологическими, социально-экономическими и медицинскими вопросами. Одним из наименее представленных в научном поле рассматриваемых вопросов является проблема отношения и готовности студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, занятиям физического самосовершенствования и оздоровления, которые основываются на методически грамотном планировании, построении, выборе тренировочных (упражнений) и восстановительных средств, рациональной организации ежедневного двигательного режима и ведения ЗОЖ в целом.

Список использованных источников

1. Акумова, Н. В. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни / Н. В. Акумова, В. Г. Ярмольчук // Бизнес в законе. – № 4. – 2008. – С. 275–278.
2. Дорошенко, А. Л. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни / А. Л. Дорошенко, Е. Е. Соколов // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. – № 2. – 2011. – С. 36–41.
3. Зуева, М. В. Ориентация на здоровый образ жизни, как профилактика злоупотребления психоактивными веществами / М. В. Зуева // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – Т. 36. – № 1. – 2004. – С. 199.

УДК 378:796

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖЕЛ У СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСОВ ОСНОВНОГО ПОТОКА

*Шакола П.В., студ., Ребизова Е.А., ст. преп.,
Бандаревич Е.В., преп., Гусаков И.Г., ст. преп.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В данной работе изложены показатели жизненной емкости легких у студентов 1–3 курсов, и изменения этих показателей за данный период. А так же анализ этих показателей в зависимости от пола.

Ключевые слова: жизненная емкость легких, органы дыхания, внешнее дыхание, студенты, физиологические особенности.

Несмотря на высокий уровень жизни, научно-технический прогресс, совершенные технологии в медицине, остается достаточно высокая степень заболеваний органов дыхания, а также наблюдается недостаточность питания тканей организма человека кислородом и это связано не только с внутренними обменными процессами, транспортной функцией крови. Одним из важнейших показателей работы респираторной системы, уровня развития легких и дыхательных мышц является функция внешнего дыхания. На ее параметры влияют многие факторы, в том числе образ жизни (курение, занятия спортом) и генетические особенности. Несмотря на то, что это характерно для некоторых пожилых людей, на современном этапе начали встречаться молодые люди с похожими проблемами. Плохая экология и малоподвижный образ жизни отрицательно влияют на здоровье молодежи, снижают возможности дыхательной системы молодого организм. Современные студенты – это достаточно разнообразная группа молодых людей, к которой относятся и подростки и уже довольно взрослые люди. Как известно, показатели функции внешнего дыхания не имеют ярко выраженных гендерных различий в детском возрасте (до начала пубертатного периода) и сильно отличаются у взрослых людей.

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха. ЖЕЛ является одним из основных показателей состояния аппарата внешнего дыхания, широко используемым в медицине.

Для проведения анализа были отобраны данные показателей ЖЕЛ, с первого по третий курс, 30 студентов (мужского и женского пола), общего потока.

Сперва рассмотрим показатели студенток. Данные указаны в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели ЖЕЛ студенток (девушки)

ЖЕЛ, мл		
1 курс	2 курс	3 курс
2937	3091	3222

Рассмотрев таблицу можно заметить, что показатели студенток на первом курсе не столь высокие, что связано возрастом и малой физической активностью. А также, если сравнить эти цифры с цифрами стандартных значений для их возраста, то они в основном ниже. Нормативная оценка жизненной ёмкости лёгких указана в таблице 2.

Уже на втором курсе заметны значительные изменения, что связано с их взрослением и с физической активностью, на занятиях физкультуры.

На завершающем 3 курсе можно заметить неплохие результаты, сравнив с стандартными значениями для их возраста, указанными в таблице 2. ЖЕЛ девушек не только сравнялся с этими показателями, но и обошел их.

Таблица 2 – Нормативная оценка жизненной ёмкости лёгких

Контингент	Возраст	ЖЕЛ, мл
Юноши	18–21	4100–4350
Девушки	18–21	2950–3100

Теперь рассмотрим показатели студентов. Данные указаны в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели ЖЕЛ студентов (юноши)

ЖЕЛ, мл		
1 курс	2 курс	3 курс
4098	4273	4463

Рассмотрев данные колонки «1 курс» и сравнив эти показатели с такой же колонкой в таблице 1, можно заметить, что показатели ЖЕЛ мужского пола в основном равны со стандартными значениями, когда у женского пола они в основном ниже. Это связано с тем, что юноши ведут более активный образ жизни, но, всё же учитывая их физиологические особенности, эти показатели малы.

Как у девушек, так и у мужчин на 2 курсе заметна эволюция жизненного объёма лёгких. Это также связано с взрослением и физической активностью, на занятиях физкультуры.

Подходя к итогам, третьего курса, мы наблюдаем, что показатели жизненного объёма лёгких юношей превзошли стандартные значения, чему поспособствовали занятия физической культурой.

Рассмотрев данные показателей студентов мужского и женского пола, можно заметить, что цифры жизненной ёмкости лёгких разнятся, примерно на ± 1000 мл, это обусловлено физиологическими особенностями мужчин, а именно, тем, что они крупнее женщин, ведут более активный образ жизни и занимаются физическим трудом, что способствует увеличению ЖЕЛ.

Список использованных источников

1. Зиамбетов, В. Ю. Повышение показателей жизненной емкости легких студентов посредством плавательных упражнений с задержкой дыхания, 2016. Электронный ресурс / В. Ю. Зиамбетов, Г. Б. Холодова. – Режим доступа: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36260>. – Дата доступа: 11.05.2023.
2. Медицинская энциклопедия. Жизненная ёмкость лёгких, 2020. Электронный ресурс. – Режим доступа: https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/11765/%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F. – Дата доступа: 11.05.2023.
3. Блог о спортивном питании и ЗОЖ, 2023. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://fizcult.by/blog/zdorove/uvlichivaem-obem-legkih/>. – Дата доступа: 11.05.2023.