ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В УСЛОВИЯХ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Пулатова З.А.,
Буранкулова Н.М.,
Нагаева Г.А.
НИЦ Военно медицинской академии ВС РУз
Ташкент, Узбекистан

Цель исследования: определить уровни физической работоспособности и показателей выносливости у различных категорий военнослужащих и сравнить их физиологические характеристики.

Материалы и методы: в исследование включены 257 военнослужащих мужского пола (18–40 лет), разделённых на 4 группы: новобранцы в начале службы (n=67), контрактники с регулярной физподготовкой (n=64), военнослужащие спецподразделений с повышенной физической нагрузкой (n=66) и офицеры/инструкторы с относительно стабильной активностью (n=60). Проведена оценка антропометрических данных, 20-метрового степ-теста Лежера для измерения аэробной выносливости (VO_2max), частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при нагрузке, а также субъективной оценки нагрузки (шкала Borg CR-10). Результаты показали, что наиболее высокие показатели VO_2max зафиксированы у военнослужащих с повышенной физической нагрузкой (55±5 мл/кг/мин), а самые низкие – у офицеров старших возрастов (46±6 мл/кг/мин). Группа спецподразделений достигала более высоких уровней теста Лежера (в среднем 8,5 этапов) по сравнению с молодыми военнослужащими срочной службы (~5,5 этапов).

У тренированных военнослужащих наблюдалась более низкая ЧСС покоя (≈58 уд/мин) и несколько меньшая субъективная воспринимаемая нагрузка после теста (RPE≈8,5 баллов) по сравнению с другими группами.

Вывод: выявлены существенные различия физической работоспособности между категориями военнослужащих. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что интенсивность службы и уровень тренированности значимо влияют на аэробные возможности и выносливость. Результаты подчёркивают необходимость регулярного контроля физической подготовленности личного состава и адаптации тренировочных программ с учётом возраста и характера службы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Aliyevna, P. L. Z., & Ibroxim o'g, G. A. H. (2023). OBESITY-CAUSES, PREVALENCE, CLINICS, DIAGNOSIS AND TREATMENT MEASURES. INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN EDUCATION, TECHNOLOGY AND MANAGEMENT, 2(10).
2. Pulatova, Z., & Ganijonov, H. (2023). MODERN VIEWS OF BEHAVIORAL CHANGES IN 16-17-YEAR-OLD STUDENTS. In International Conference on Education and Social Science (Vol. 1, No. 2, pp. 30-32).
3. Хасанбоева, Н. А. (2021). ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕПАРАТОВ, ПОЛУЧЕННЫЕ ИЗ ПРОДУКТА ХВОИ. Интернаука, 22, 76.
4. Abdullajonovna, H. N. INTERACTION BETWEEN DRUG SUBSTANCES AND NUTRIENT PRODUCTS. International Journal of Advanced Research in ISSN, 2278-6252.

5. Abdullojonovna, K. N. (2021). In the Chronopharmacology of Drugs and Medicinal Substances. Academicia Globe, 2(6), 225-228.

6. Абдуллажоновна, Н. Х. (2025). САЛИЦИЛАТЫ – ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕХАНИЗМ ИХ ДЕЙСТВИЯ. Web of Medicine: Журнал медицины, практики и сестринского дела , 3 (2), 169-172.

7. Abdullajonovna, N. X. (2025, February). ADVERSE EFFECTS OF SALICYLATES. In International Educators Conference (pp. 119-125).

8. Aliyevna, P. Z. (2025). DEVELOPMENT OF AN INTEGRAL RISK INDEX FOR METABOLIC SYNDROME. GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND INNOVATION, 1(1), 166-167.

9. Aliyevna, P. Z. (2025). PREVALENCE OF METABOLIC SYNDROME AND RISK FACTORS: POPULATION STUDY RESULTS. GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND INNOVATION, 1(1), 168-169.