МИНИСТЕРСВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

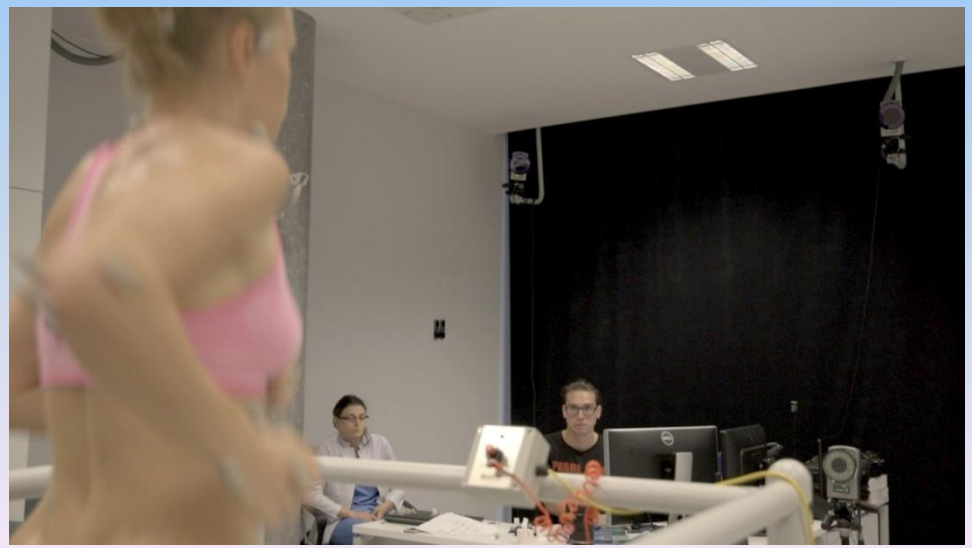
Факультет истории, политологии и права
Кафедра социальной работы

Исследовательская работа по физическому воспитанию.
Тема: Определение адаптационного состояния.

Выполнили:
студенты 2 курса, 15 группы очной формы обучения
направления подготовки 39.03.02
«Социальная работа»,
профиля подготовки «Социальная работа с семьей и детьми»
Шустов А. И.
Емельянов Е. А.

Введение

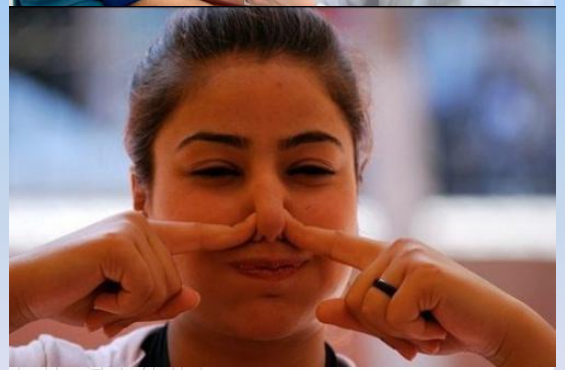
Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одним из основных условий высокой эффективности системы такой подготовки является строгий учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей организма. Кроме того, рост спортивных достижений постоянно ставит перед спортивной медициной, в том числе перед спортивной кардиологией, новые задачи.



Оздоровительный эффект занятий физкультурой обеспечивается с условием полного соответствия физической нагрузки с функциональными возможностями организма, поэтому необходимо оценить состояние здоровья студентов с дальнейшим разделением их на группы для занятий физкультурой, которое проводит медицинский работник на ос

Обязательных медицинских осмотров

Проб Штанге и Генчи



Индекса Руфье

Первичное исследование

Нашей задачей было определить адаптационное состояние у группы студентов. Мы использовали формулу Руфье, метод Штанге, и метод Генчи.

Индекс

Порядок выполнения

1. Замерьте пульс в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха. Измерение пульса производится только в положении«сидя». Занесите полученный результат в полеР1.
2. Тестируемый делает 30 приседаний за 45 секунд. Снова замерьте пульс за 15 секунд. Занесите полученный результат в полеР2.
3. Одна минута отдыха.
4. Снова замеряем пульс15 секунд. Занесите полученный результат в полеР3.

Результат получаем с помощью формулы: (4×(Р1+Р2+Р3)-200)/10

Проба Штанге

- До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя.
- Затем в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на ¾ глубины.
- Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд. У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.
- После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох,задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Проба Генчи

До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, после трех дыханий на ¾ глубины. Так же, как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

Проведение:
После 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохните и задержите дыхание на максимально возможное время. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Оценка адаптационного состояния студентов по итогам первичного исследования

Проведя исследование, можно сказать, что среди испытуемых практически нет тех, у кого организм не адаптирован к физическим нагрузкам. Примерно у 54% отличное адаптационное состояние, у 33% хорошее и у оставшихся 13% удовлетворительное.

Вторичное исследование

Цель

Выявить уровень адаптационного состояния группы студентов2 курса направления подготовки «Социальная работа с семьей и детьми» используя индекс Руфье, пробу пробу Генчи.

Задачи

1)Оценить уровень физического воспитания студентов

ть уровень адаптационного потенциала ов

Методы

1)Тестирование при помощи физических упражнений
2) Анализ

Индекс Руфье [2]

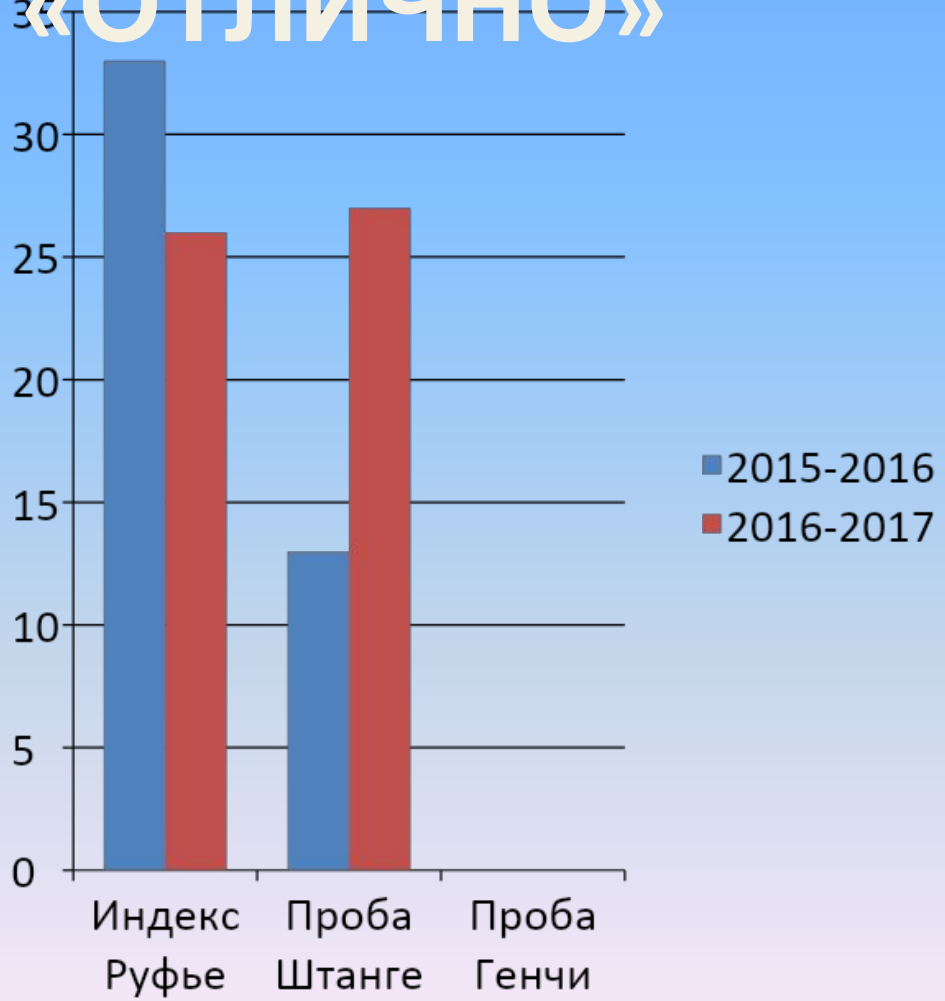
Проба Штанге [2]

Проба Генчи [2]

Итоговая сравнительная диаграмма «ОТЛИЧНО»

Согласно сравнительно диаграмме мы видим, что количество результатов «Отлично» изменилось.

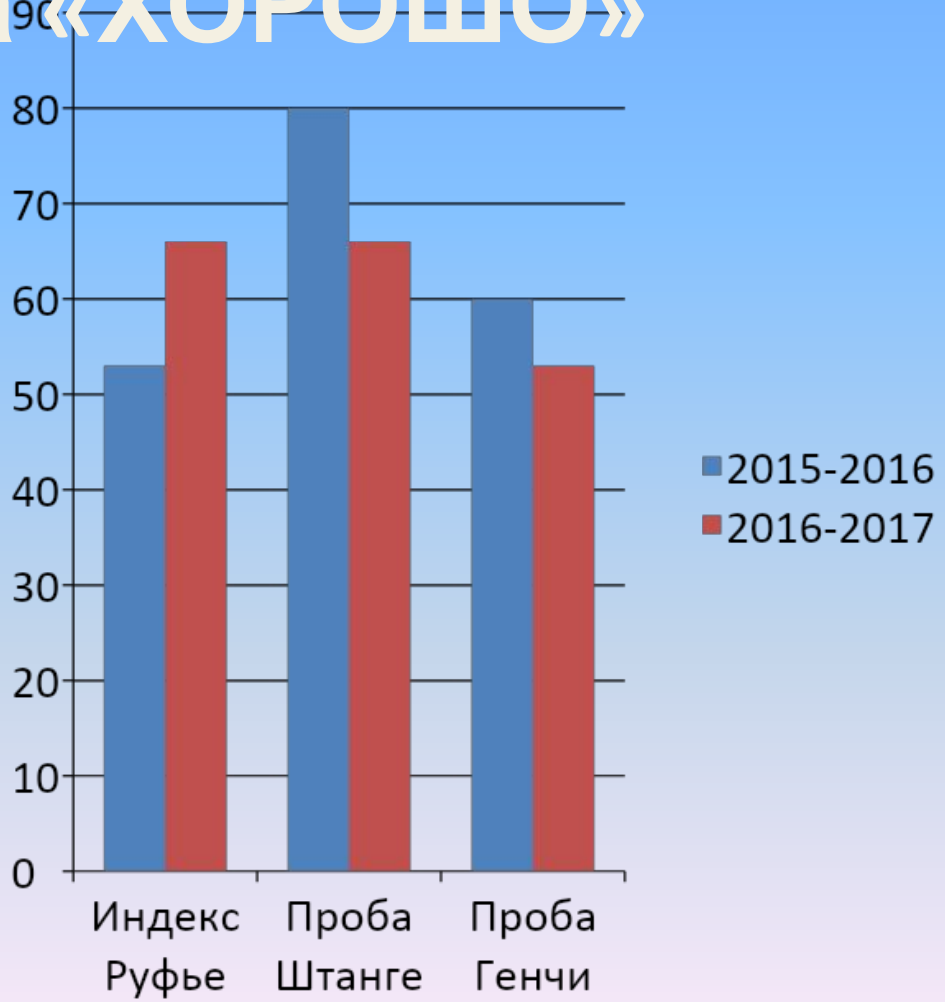
- Индекс Руфье – кол-во студентов сократилось на 7% и составило 26%.
- Проба Штанге – кол-во студентов, получивших отлично, увеличилось вдвое и составило 27%.
- Проба Генчи – ни один студент не получил оценку «Отлично»



Итоговая сравнительная диаграмма
та«ХОРОШО»

Согласно сравнительно диаграмме мы видим, что количество результатов «Хорошо» изменилось.

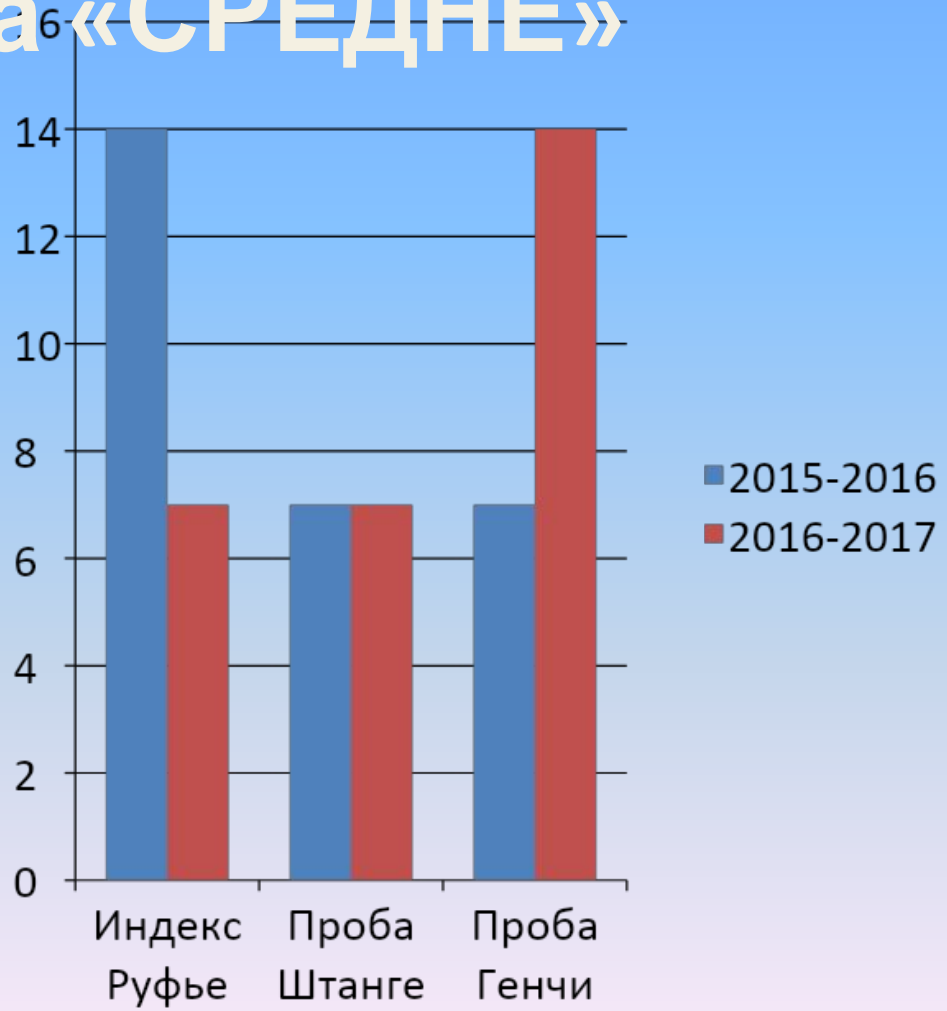
- Индекс Руфье – кол-во студентов возросло на 13% и составило 66%.
- Проба Штанге – кол-во студентов, получивших «хорошо», сократилось на 14% и составило 66%.
- Проба Генчи – кол-во студентов, получивших «хорошо» сократилось на 7% и составило 53%



Итоговая сравнительная диаграмма
та«СРЕДНЕ»

Согласно сравнительно диаграмме мы видим, что количество результатов «Средне»/ «Удовлетворительно» изменилось.

- Индекс Руфье – кол-во студентов, получивших «Удовлетворительно» сократилось вдвое и составило 7%.
- Проба Штанге – кол-во студентов, получивших «средне», не изменилось.
- Проба Генчи – кол-во студентов, получивших «средне» увеличилось вдвое и составило 14%.



Итоговая сравнительная диаграмма
ата «ПЛОХО»

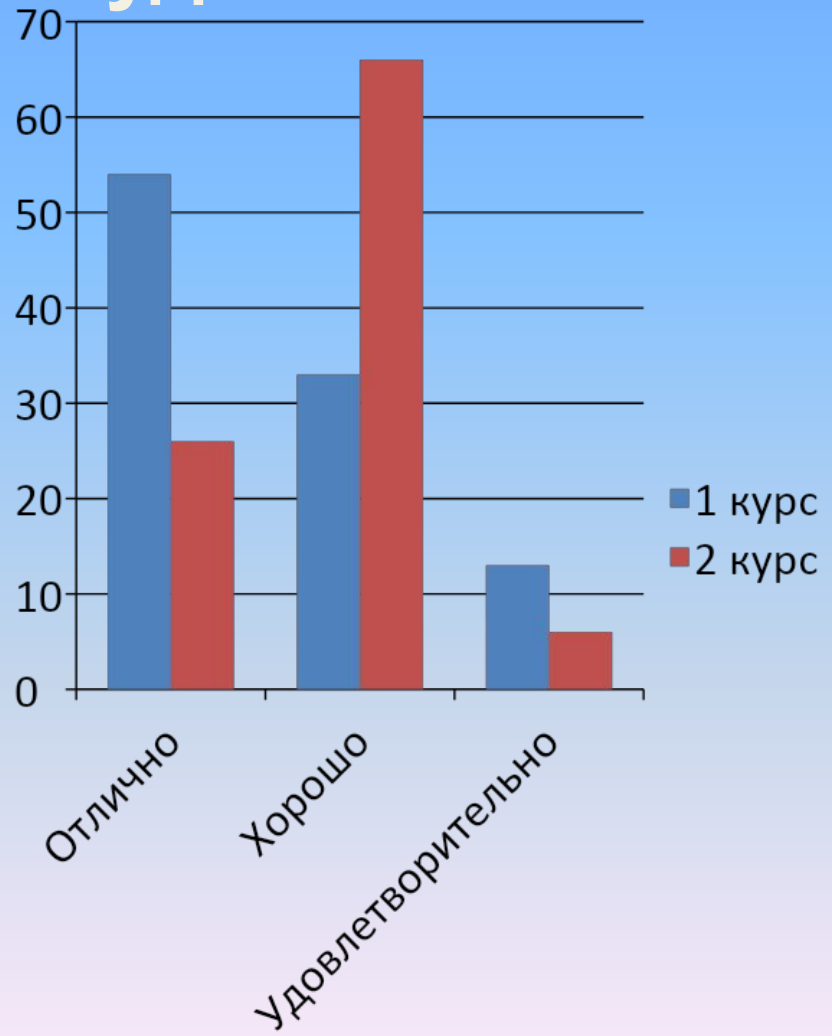
Согласно сравнительно диаграмме мы видим, что количество результатов «Плохо» / «Неудовлетворительно» изменилось.

- Индекс Руфье – ни один студент не получил оценку «Неудовлетворительно»
- Проба Штанге – ни один студент не получил оценку «Плохо».
- Проба Генчи – кол-во студентов, получивших оценку «плохо» уменьшилось на 1% и составило 32%.

Итоговое сравнение оценок адаптационного Состояния студентов

Подводя итог можно отметить следующее: общее состояние здоровья студентов по каким-либо причинам снизилось, а именно:

- Кол-во студентов, получивших оценку «Отлично» сократилось вдвое и составило всего 26%.
- Кол-во студентов получивших оценку «Хорошо», напротив, увеличилось вдвое и составило 66%.
- Кол-во студентов получивших оценку «Удовлетворительно» уменьшилось на 7% и составило всего 6%.



Заключение

Студент-первокурсник – молодой и жизнеспособный организм, который попрощавшись со школой готов покорять новые вершины. 11 лет обучения в школе дают ученику неплохую физическую подготовку, а обилие свободного времени после занятий не дает ребенку везти сидячий и пассивный образ жизни.

Попадая в университет образ жизни, распорядок дня и даже питание меняется совершенно у каждого, и, проведя ряд тестов, мы показали, что за 1 год обучения в университете физическая подготовка учеников снизилась, не смотря на регулярные занятия физической культурой и спортом.

Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек и по-настоящему систематичные занятия спортом – вот ключ к получению отличной физической формы, но из-за учебы, а порой и совмещения учебы с работой, мало у кого хватает на это времени.

Список использованной литературы

1) http://lady-fit.org/fitnes/proba-rufe-dlya-ocenki-fizicheskoj-rabotosposobnosti.html

2) http://fizkultschool-402008.narod.ru/pr.rufye.html

3) http://здоровье.com.ua/sam-sebe-sanolog/proba-rufe

4) http://здоровье.com.ua/sam-sebe-sanolog/zaderzhka-dyxaniya

5) http://medbe.ru/materials/sportivnaya-reabilitatsiya/opredelenie-i-otsenka-funktsionalnogo-sostoyaniya-proby-s-zaderzhkoy-dykhaniya/