

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

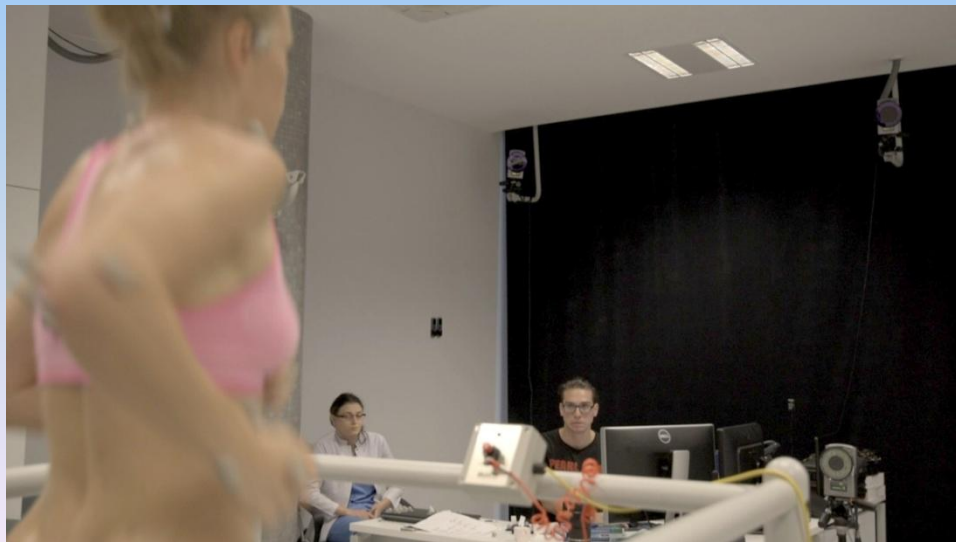
**Факультет истории, политологии и права**  
**Кафедра социальной работы**  
**Исследовательская работа по физическому воспитанию.**  
**Тема: Определение адаптационного состояния.**

**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.

# Введен

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 поле P1.
2. Тестируемый делает 30 приседаний за 45 секунд. Снова замерьте пульс за 15 секунд. Занесите полученный результат в поле P2.
3. Одна минута отдыха.
4. Снова замеряем пульс 15 секунд. Занесите полученный результат в поле P3. Результат получаем с помощью формулы:  $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

## Оценка состояния студентов согласно индексу Руфье



# Проба Штанге

## Оценка состояния студентов после проведения пробы 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  $\frac{3}{4}$  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

Оценка состояния студентов,  
после проведения пробы Генчи

До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, после трех дыханий на  $\frac{3}{4}$  глубины. Так же, как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

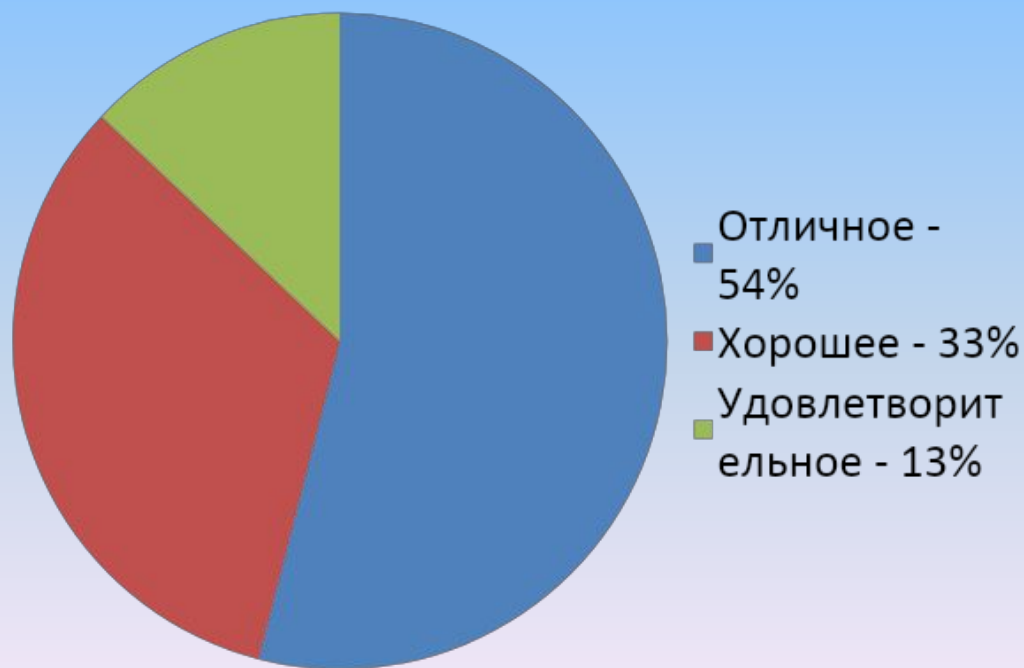
Проведение:

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 студентов 2 курса направления подготовки «Социальная работа с семьей и детьми» используя индекс Руфье, пробу

## Задачи

пробу Генчи.

1) Оценить уровень физического воспитания студентов

## Методы

Оценить уровень адаптационного потенциала

ы

- 1) Тестирование при помощи физических упражнений
- 2) Анализ

# Индекс Руфье

[2]

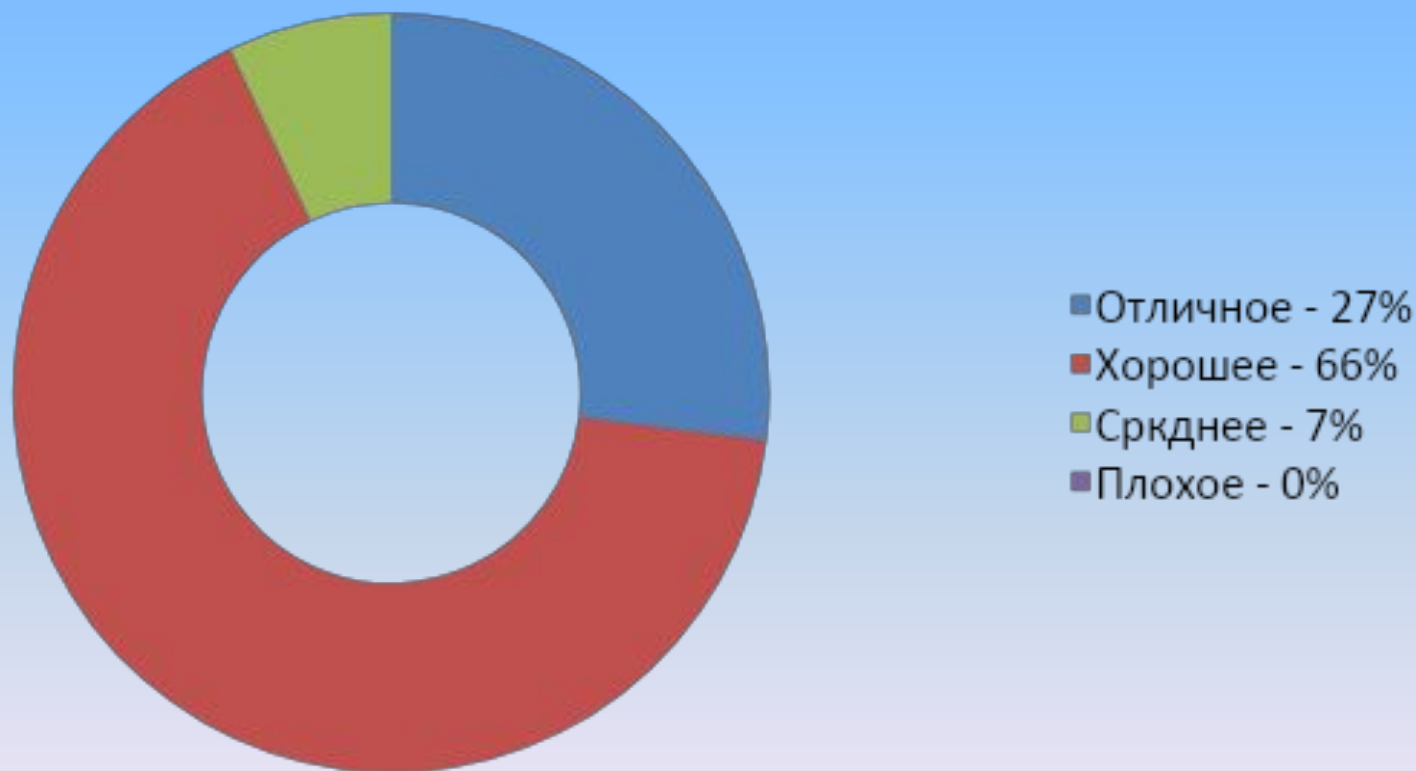
Состояние студентов, согласно вторичному исследованию



# Проба Штанге

[2]

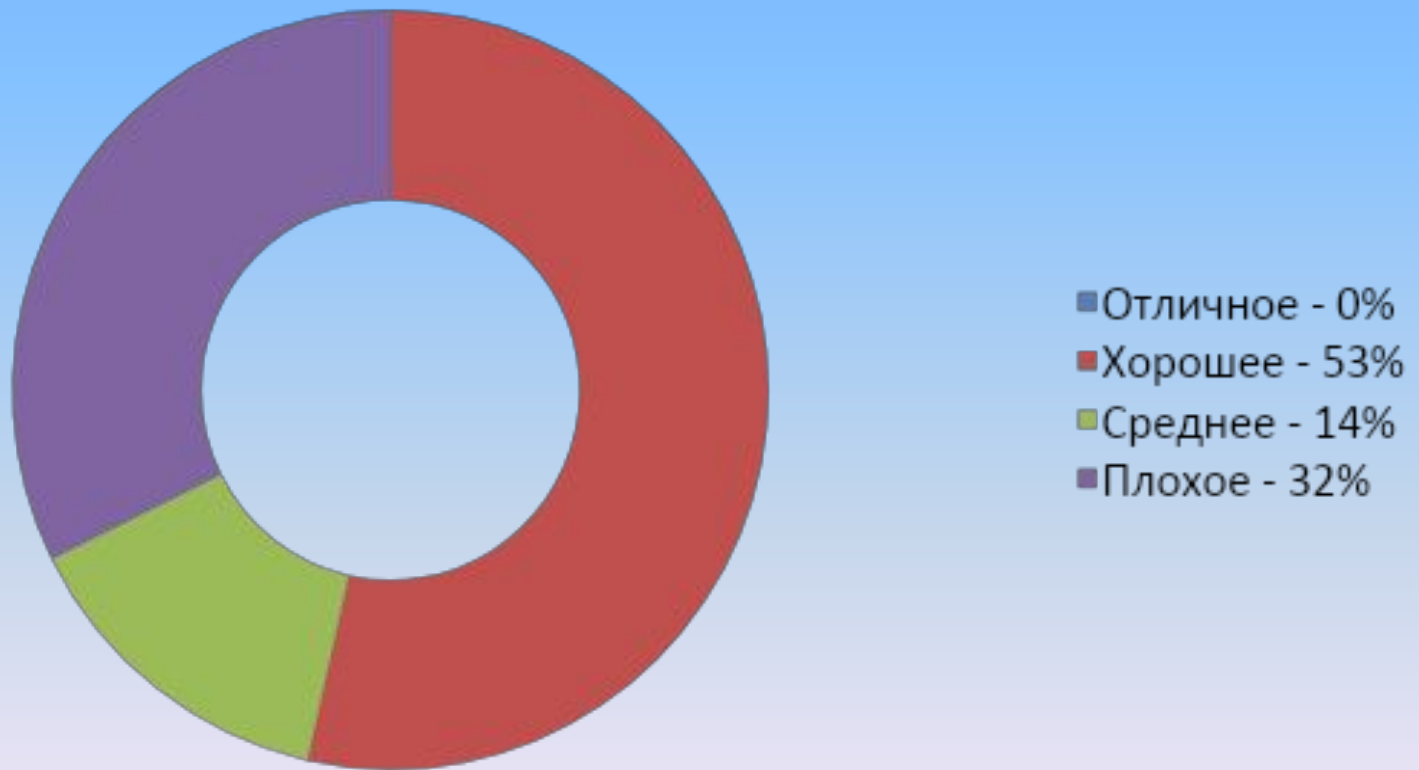
Оценка состояния студентов по измерениям пробой Штанге



# Проба Генчи

[2]

Оценка состояния студентов, после проведения пробы Генчи

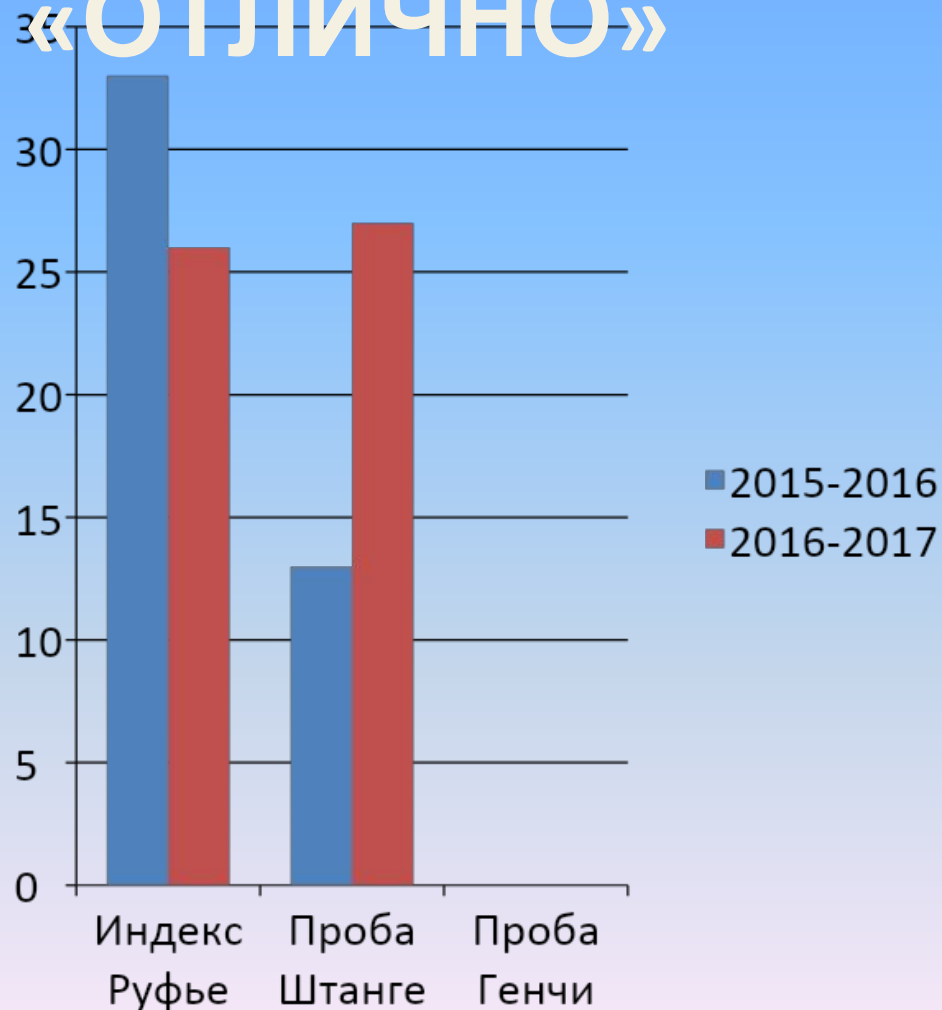


# Итоговая сравнительная диаграмма

## а «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»

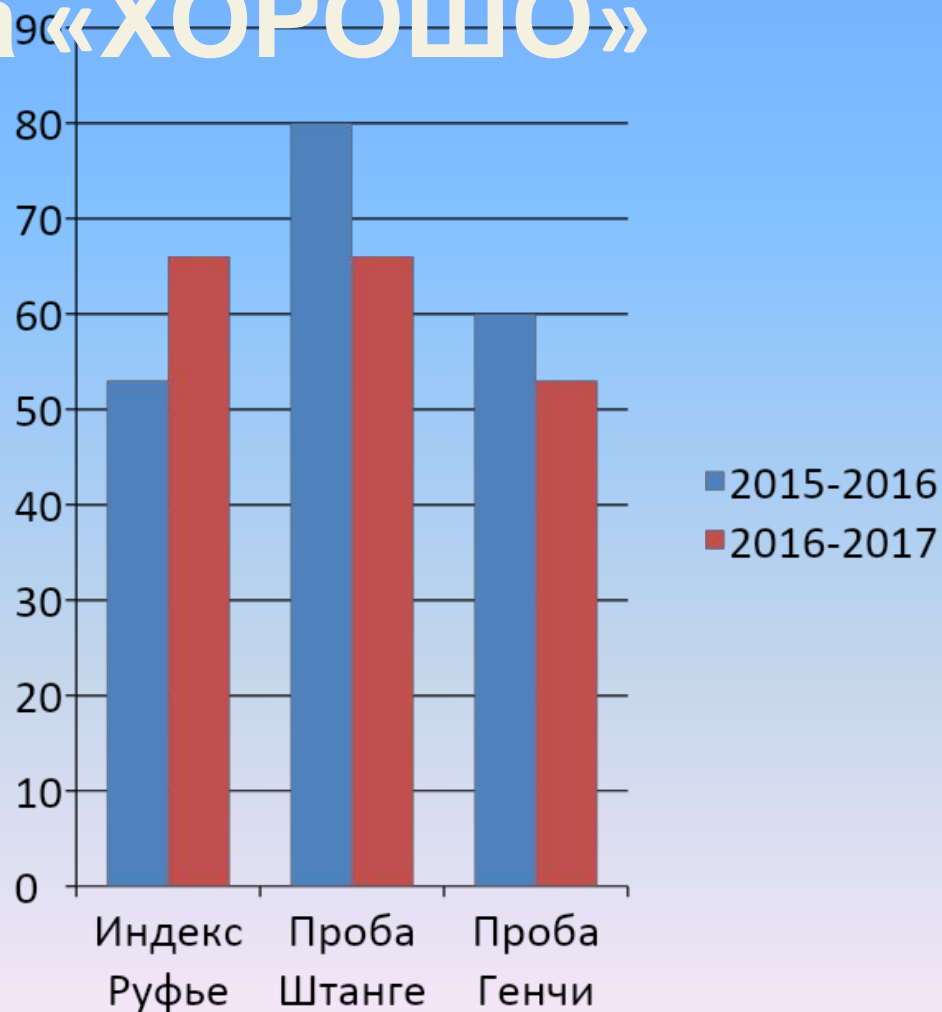


# Итоговая сравнительная диаграмма

## «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%

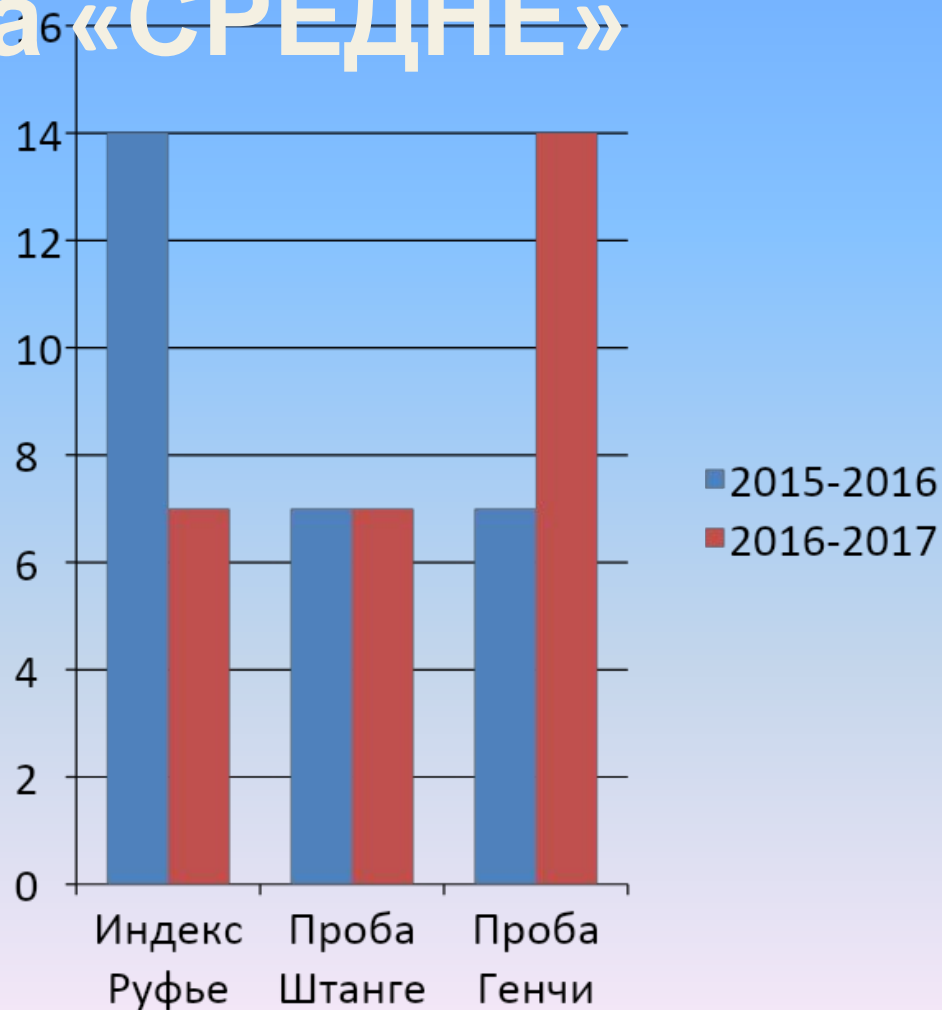


# Итоговая сравнительная диаграмма

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%.

## та «СРЕДНЕ»

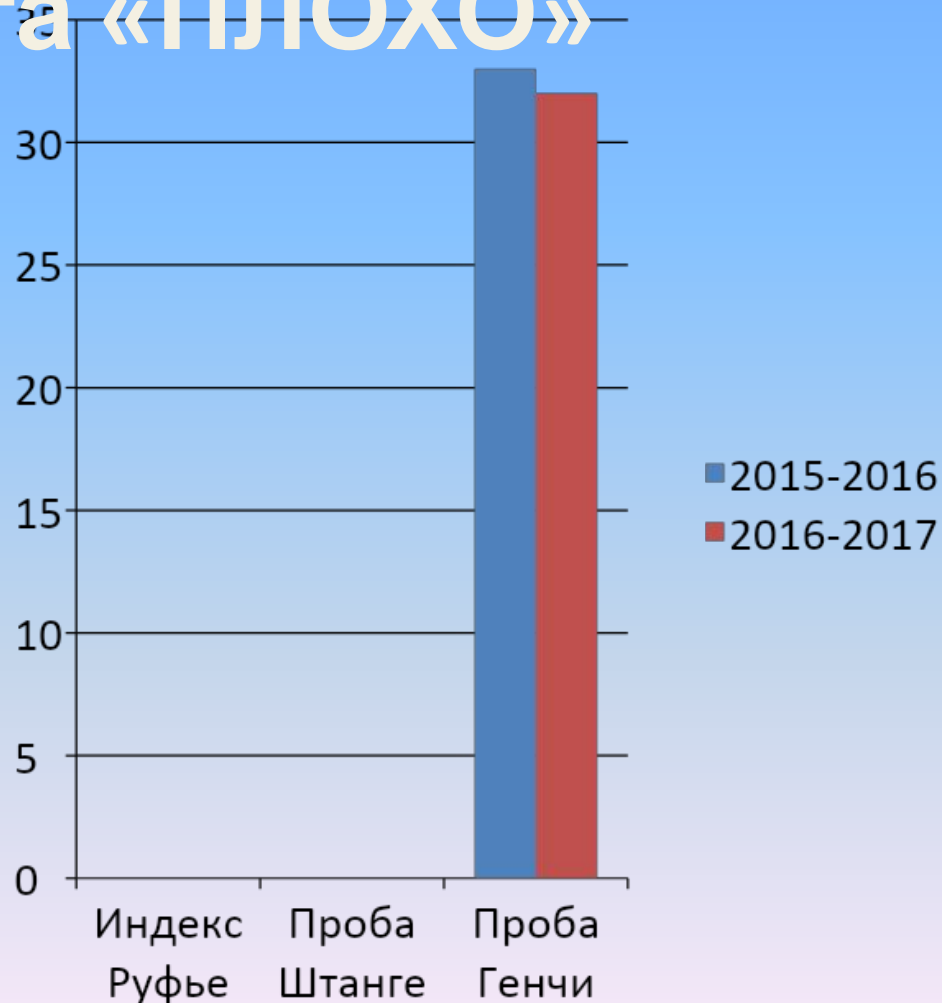


# Итоговая сравнительная диаграмма

## 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:

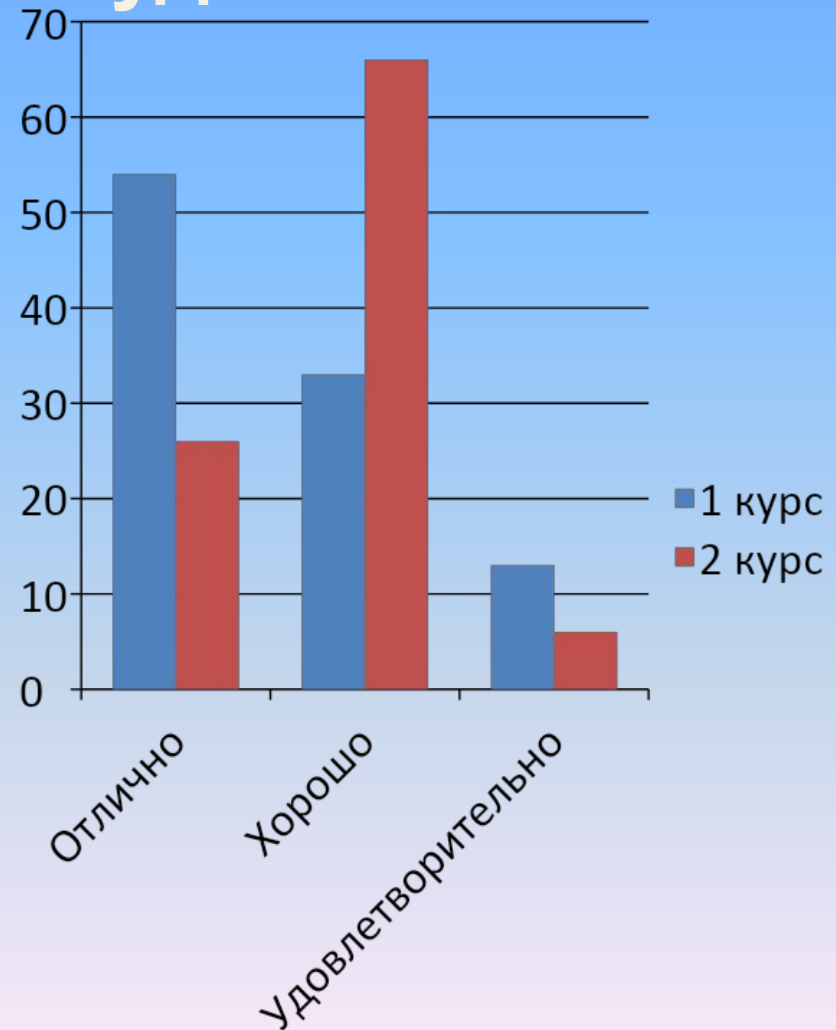
именно:

- 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%.



# Заключен

140

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 взять 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-fizicheskoy-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/>