

Самойлова Евгения Александровна

Ционова Валентина Александровна

Буянтуев Аюр Баирович

студенты, ЧГМА и

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Филиппова Влада Вячеславовна

преподаватель кафедры физической культуры

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБ ШТАНГЕ И ГЕНЧА В СПЕЦГРУППЕ**

Аннотация: в настоящее время число студентов в группе адаптивной физической подготовки в связи с выявлением различных хронических заболеваний значительно выросло. Данное исследование было направлено на то, чтобы изучить насколько эффективно занятия в АФП-группе и насколько они повышают выносливость студентов.

Ключевые слова: студенты, эксперимент, смг, проба Штанге, проба Генча.

Samoilova Evgeniya Alexandrovna

Tsionova Valentina Alexandrovna

Buyantuev Ayur Bairovich

students, CHMA and

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Filippova Vlada Vyacheslavovna

teacher of the Department of Physical Culture

Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF SAMPLES OF STANGE AND GENCHA IN A SPECIAL GROUP**

**Abstract:** Currently, the number of students in the adaptive physical training group has increased significantly due to the detection of various chronic diseases. This study was aimed at examining how effective classes in the AFP group are and how much they increase the endurance of students.

**Keywords:** students, experiment, smg, Stange test, Gencha test.

**Цель:** с помощью статистических данных изучить влияние занятий физкультурой на выносливость среди студентов АФП групп по результатам анкетирования, а так же проб Генче и Штанге.

### **Задачи**

1 Провести социологический опрос среди учащихся

- В исследовании приняло участие 233 человек
- Портрет респондента: учащиеся с 1 по 4 курс
- Исследование проводилось на базе ЧГМА

2 провести оценку полученных данных на выработку выносливости благодаря занятиям физкультуры

3 провести анализ методов изучения выносливости

**Методы:** Анкетирование студентов на базе ЧГМА, с помощью Google формы, средний возраст респондентов составил 19 лет, соотношение пола распределилось следующим образом: 78,5% женский 21,5% мужской. Производился анализ полученных данных, путем составления статистического вывода, таблиц и диаграмм с помощью пакета программ Microsoft Office Excel 2013.

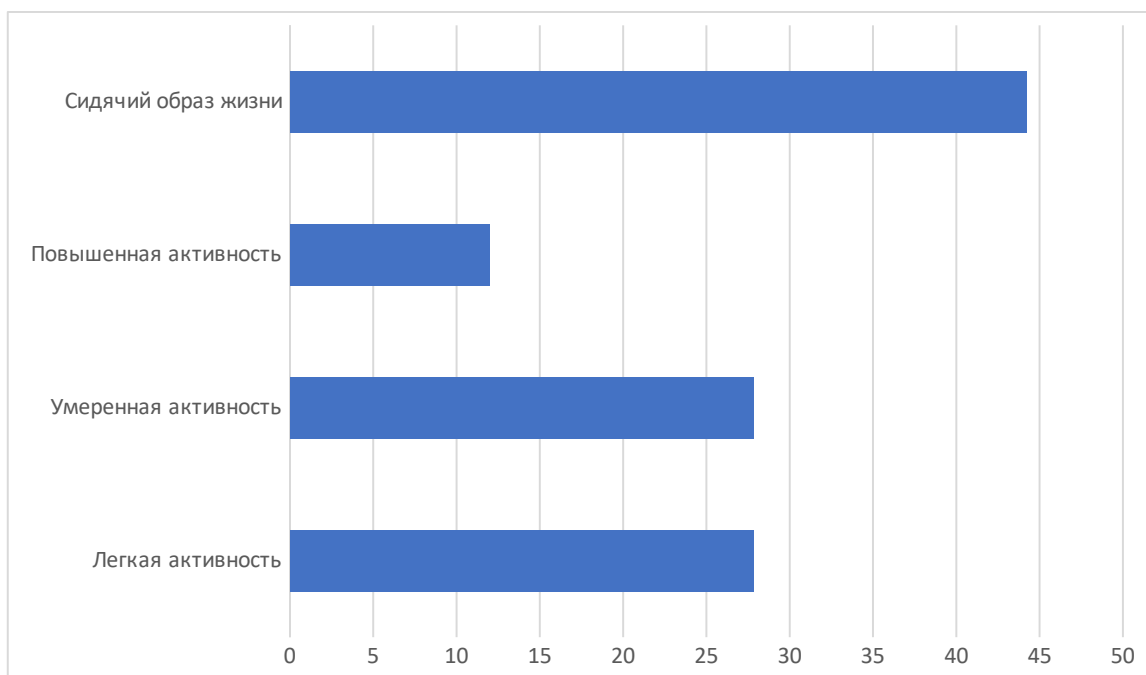
### Результаты:

Наиболее часто студенты страдают заболеваниями опорно – двигательной системы (37,7%), сердечно – сосудистой системы (24,7%), системы органов чувств (17,5%). Реже проявляются заболевания мочеполовой системы (14,3%), нервной системы (13,5%), пищеварительной (10,3%), дыхательной (11,7%) и эндокринной систем (6,3%).

Согласно полученным результатам из опроса (рис.1) по дополнительной активности, среди студентов преобладают растяжка,



зарядка, Характерный вид активности для студентов: сидячий образ жизни- 44,2%, легкая активность (делают зарядку, растяжку; занимаются йогой) – 27,8%, умеренная активность (занимаются гимнастикой, ходьбой и АФП пары) -27,8%, повышенная активность (занимаются хореографией, в тренажерном зале, плаванием и бегом) -12%.



При исследовании уровня выносливости использовались проба Штанге и проба Генче.

Проба Штанге. Для проведения пробы понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя.

Сядьте. После короткого отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких, полных вдоха и выдоха, а затем, сделав спокойный вдох примерно на 2/3 от полного, задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами (или спортивным зажимом для плавания). Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса (ЧСС, частота сердечных сокращений).

В среднем показатель нормы составляет 50 секунд.

При исследовании были получены результаты: 55,36% студентов не уложились во время выполнения данной пробы, 44,6% смогли ее выполнить.

Проба Генче. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя.

Сядьте. После 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохните и задержите дыхание на максимально возможное время. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Во время задержки можно пользоваться спортивным зажимом для носа или держать нос пальцами. нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса (ЧСС, частота сердечных сокращений).

В среднем показатель нормы составляет 40 секунд

При исследовании были получены результаты: 58,36% студентов не уложились во время выполнения данной пробы, 41,6% смогли ее выполнить.

При выполнении данных проб были жалобы на: головокружение – 25,2%, тахикардию 9%, одышку 1,28%. Жалоб не предъявляли 67,3% студентов.

**Выводы:** При использовании методов изучения в результате исследования данной работы было выявлено, что значительная часть студентов имеет пониженную выносливость, что является неблагоприятным показателем. Наиболее характерным видом физической

активности для студентов является умеренная и легкая физическая активность.

### Список литературы:

1. Антонова И. Н. и др. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 4 (158). – С. 20-24.

2. Дейкова Т. Н., Мишина Е. Г. Организация физического воспитания студентов специальной медицинской группы //Перспективы науки. – 2019. – №. 9. – С. 119-121.

3. Пронина М. А. и др. Занятие по физической культуре в вузе со студентами, отнесенными к спецгруппе по патологии-сколиоз //Форум молодых ученых. – 2022. – №. 12 (76). – С. 263-266.

4. Путилина Т. А., Мнойн В. В. Цели и задачи занятий физической культурой в специальной медицинской группе //Таврический научный обозреватель. – 2017. – №. 10-2 (27). – С. 66-71.