

**Федеральное агентство по физической культуре и спорту**  
**Государственный комитет Удмуртской Республики**  
**по физической культуре и спорту**  
**ГОУВПО «Удмуртский государственный университет»**  
**Педагогический факультет физической культуры**

# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ** **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Сборник материалов Всероссийской**  
**научно-практической конференции**  
**26-27 марта 2008 года**

**Ижевск**

**2008**

**ББК 75.1я43**

**А 437**

**Ответственный редактор канд. пед. наук,  
доцент А.А. Райзих**

**А 437**

**Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта /Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции 26-27 марта 2008 г. – Ижевск: ГОУВПО «Удмуртский государственный университет», 2008. – 269 с.**

В материалах отражены вопросы, связанные с историей и социологией физической культуры, организацией различных форм физического воспитания и спорта, медико-биологическими основами обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Сборник адресован оргработникам сферы физической культуры и спорта, преподавателям средних и высших учебных заведений, учителям, тренерам, студентам и научным работникам.

Сборник подготовлен педагогическим факультетом физической культуры Удмуртского государственного университета.

**ББК 75.1я43**

**© Государственный комитет Удмуртской Республики  
по физической культуре и спорту, 2008**

Выводы:

1. Студенты, занимающиеся разной спортивной специализацией, имеют существенные различия в беге на 100 м, 2000 м и силовой подготовленности.

2. Уровень развития физических качеств обуславливается направленностью тренировочной нагрузки на занятиях спортивно-ориентированной направленности.

3. В плане развития скоростных качеств и качества на выносливость следует отдать предпочтение группам ОФП, где на занятиях большую часть выполняются упражнения легкоатлетической направленности.

4. Достоинство физической рекреации в том, что, удовлетворяя потребности студентов в двигательной деятельности, доставляет им удовольствие.

5. Создание материально-технической базы в вузах для спортивно-ориентированного физического воспитания – наиболее перспективное направление формирования физической культуры личности.

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Митриченко Р.Х., Братчикова И.В.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В высшие учебные заведения наряду со здоровыми студентами поступают лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу (СМГ). По данным различных авторов 30 % студентов относятся к специальной медицинской группе. По данным УдГУ, наблюдается тенденция к незначительному снижению количества студентов, занимающихся в СМГ и росту студентов, освобожденных от практических занятий (табл. 1).

Проведенный анализ позволил выделить основные категории заболеваний, которые являются характерными в настоящее время для учащихся высших учебных заведений, отнесенных к СМГ (табл. 2).

Таблица 1

Количество студентов, занимающихся в спец. мед. группе  
и освобожденных от практических занятий

	2003-04	2004-05	2005-06	2006-07	2007-08
Всего: СМГ	15	13,6	12,9	11,3	12
Освобожденные	5,8	4,8	4,3	3,6	4,7
1 курс: СМГ	14,5	11,2	12,7	10,8	14,5
Освобожденные	3,8	2,3	2,8	2,9	3,3
2 курс: СМГ	14,3	12,6	11,9	11,5	10,7
Освобожденные	5,3	7,4	3,9	3,7	4,1
3 курс: СМГ	16,4	17,2	14	11,6	10,5
Освобожденные	8,3	4,8	6,4	4,5	6,9

Таблица 2

Количество студентов, занимающихся в специальной  
медицинской группе согласно диагноза (2007 – 2008 уч. год)

	1 курс		2 курс		3 курс		всего	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Миопия	76	30,8	54	25,6	40	25	170	27,1
Заболевания ССС	65	30,8	62	29,4	41	19,4	168	26,5
Заболевания внутренних органов и дыхательной системы	31	12,6	31	14,7	31	19,4	93	15,6
Нарушения опорно-двигательного аппарата (плавательный бассейн)	77	31,3	63	29,9	46	28,8	186	30
<b>ВСЕГО</b>	249		210		158		617	

Наибольшее количество студентов имеют отклонения в нарушении опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 30%, заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) – 26,5%, нарушение зрения – 27,1%.

Цель исследования – определить результативность занятий физической культуры на уровень физической подготовленности студентов. Результаты тестирования показали в целом достоверную тенденцию к улучшению результатов показателей физической подготовленности студентов (табл. 3).

Таблица 3

**Динамика физической подготовленности студентов специальной  
медицинской группы**

Контрольные испытания	девушки n = 52	X ± m (δ)		P	%
		Начало года	Конец года		
Бег 60 м (сек)	Девушки	10,9±0,78	10,8±0,75	<0,05	0,91
	Юноши	8,6±0,35	8,6±0,33	<0,05	0
Бег 6 мин	Девушки	278±71,87	302±81,80	>0,05	8,63
	юноши	2507±262,47	2662±251,40	>0,05	6,18
Поднимание и опускание туловища из положения лежа	Девушки	27±8,07	30±7,42	>0,05	11,1
	Юноши	39±8,01	42±6,95	>0,05	7,69

По показателям физической подготовленности у них произошли улучшения в тесте на выносливость и на развитие силы. Тест на выносливость у девушек определялся по формуле:

$$\text{Индекс} = \frac{\text{результат6} - \text{мин.бега}}{2 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3)} \times 100,$$

где:

ЧСС<sub>1</sub> – за первые 30 сек. на 2-й минуте восстановления;

ЧСС<sub>2</sub> – за первые 30 сек. на 3-й минуте восстановления;

ЧСС<sub>3</sub> – за первые 30 сек. на 4-й минуте восстановления.

У юношей этот тест определялся по метражу.

На основе результатов выявлена позитивная динамика физической подготовленности студентов. Положительным моментом является позитивная динамика в тесте на выносливость.

**Выводы:**

1. Анализ состояния здоровья студентов УдГУ показал, что идет незначительное снижение количества студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (с 17,2 % в 2004 г. до 10,5 % в 2007 г.); в то же время растет число студентов, освобожденных от практических занятий, 4,8 % - 2004 г., 6,9 % - 2007г.

2. Наблюдается положительная динамика физической подготовленности юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

## **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ОБЫЧНОМ И РАСШИРЕННОМ ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМАХ**

*Михайлова Н.В.*

*Глазовский государственный педагогический институт, г. Глазов*

Для детей младшего школьного возраста (6-10 лет) естественной является потребность в высокой двигательной активности. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и, как следствие этого, возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения. Вместе с тем постоянная активность является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного повышения функциональных возможностей детей.

Работами последних лет показано ухудшение состояния здоровья детей, более 80 % учащихся школ имеют ослабленное здоровье. Динамика ухудшения здоровья детей наметилась с самого раннего возраста, поэтому изучение физического здоровья ребенка является актуальной проблемой на всех этапах его индивидуального развития.

Целью настоящего исследования было изучение физического здоровья и физической подготовленности детей 9-10 лет, находящихся на обычном и расширенном двигательном режиме. Последние включали дополнительные занятия в тренажерном зале тяжелой атлетикой. Занятия проводились 3 раза в неделю в течение всего учебного года с уклоном на технику выполнения упражнений рывка и толчка с малыми весами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.