

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Министерство образования Ульяновской области

**ИНТЕГРАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ
СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
МОЛОДЕЖИ**

Сборник научных трудов

Ульяновск
2010

УДК 796.01
ББК 75
И73

Редакционная коллегия:

Буянов В. Н.
Ключникова Н. Н. – ответственная за выпуск
Переверзева И. В.
Почкайло Н. А.
Кашеева О. П.

И 73 **Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи : сборник научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – 328 с.**

ISBN 978-5-9795-0599-2

Восьмая Всероссийская научно-практическая конференция «Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи» стали завершающим этапом четырехлетнего цикла (2007-2010 гг.) научно-исследовательской работы широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта.

В сборниках научных трудов по данной теме было опубликовано более 500 статей ученых, соискателей, аспирантов, студентов, и опытных практиков. В рамках конференции сделаны более 100 докладов и сообщений, обобщен опыт ведущих российских и зарубежных специалистов студенческого спортивного движения.

Сборник рассчитан на работников сферы физической культуры и спорта, соискателей, аспирантов и студентов спортивных вузов, а также спортсменов и тренеров нефизкультурных вузов.

В сборнике статьи напечатаны в авторской редакции.

**УДК 796.01
ББК 75**

ISBN 978-5-9795-0599-2

© Колл. авторов, 2010.
© Оформление. УлГТУ, 2010.

медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

7. Левушкин, С.П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей / С.П. Левушкин // Физиология человека. - Т.27. - № 5. - 2001. - С. 68-75.

8. Левушкин С.П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий // Теория и практика физической культуры - № 1. – 2002. – С. 60-63.

9. Сонькин В.Д. Энергетика мышечной деятельности // Физиология подростка / Под ред. Д.А.Фарбер. - М.: Педагогика, 1988. - С. 83-93.

Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РГНФ № 08-06-21609 а/В.

ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Харин А.А., Бекмансуров Ф.М.

Ежегодное анкетирование студентов 1 курса неспециального физкультурного образования УдГУ при выборе спортивной специализации показывает большую заинтересованность к игровым видам спорта. При отборе в специализацию «Волейбол» учитываются следующие показатели: уровень физической подготовленности, уровень владения навыками игры в волейбол. Для оценки уровня физической и технической подготовленности студентов специализации «Волейбол» используется ряд контрольных упражнений.

Для определения физической подготовленности применяются контрольные упражнения: бег 100 метров, бег 3000 метров, прыжок с места, сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз), бег «Елочка».

Для определения технической подготовленности применяются контрольные упражнения: передача мяча двумя руками сверху в кругу

диаметром 3 метра (кол-во раз), передача мяча двумя руками снизу в круг диаметром 3 метра (кол-во раз), верхняя прямая подача на точность (по 5 пять подач в левую и правую половину площадки), нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

В большинстве случаев, студенты 1 курса имеют низкую физическую и техническую подготовленность (таб. 1).

Основная направленность занятий была направлена на совершенствование технической подготовленности. Для развития физических качеств применялась круговая тренировка с использованием технических приемов волейбола.

Таблица 1.

Оценка физической и технической подготовленности студентов 1 курса специализации «Волейбол» (n=56)

Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям								Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям							
5		4		3		2		5		4		3		2	
чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
13	23,2	10	17,8	30	53,6	3	5,4	9	16,1	11	19,6	27	48,2	9	16,1

С целью изучения динамики технической и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения нами были проанализированы результаты обязательного ежегодного тестирования за период с 2007 по 2010 год (таб. 2).

Таблица 2.

Оценка физической и технической подготовленности студентов 3 курса
специализации «Волейбол» (n=56)

Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям								Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям							
5		4		3		2		5		4		3		2	
чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
19	33,9	21	37,5	14	25	2	3,6	15	26,8	27	48,2	14	25	-	-

В результате проведенного исследования в течение 3 лет, нами получены следующие данные: к концу 3 курса наблюдается улучшение результатов, как в технической, так и физической подготовленности студентов специализации «Волейбол».

Результаты физической подготовленности:

количество сдавших на 5 баллов увеличилось на 10,7%, сдавших на 4 балла увеличилось на 28,6%, сдавших на 3 балла уменьшилось на 28,6%, сдавших на 2 балла уменьшилось на 1.8%.

Результаты тактической подготовленности:

количество сдавших на 5 баллов увеличилось на 10,7%, сдавших на 4 балла увеличилось на 19,7%, сдавших на 3 балла уменьшилось на 23,2%, сдавших на 2 балла уменьшилось на 16.1%.

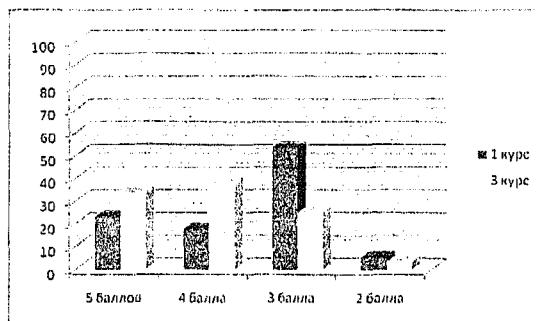


Рисунок 1. Оценка физической подготовленности



Рисунок 2. Оценка технической подготовленности

Полученные результаты свидетельствуют о том, что основная направленность занятий на совершенствование технических приемов и использование метода круговой тренировки для развития физических качеств с использованием технических приемов волейбола значительно способствуют улучшению технической и физической подготовленности студентов.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВОСТОЧНОЙ ПЛАСТИКИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ

Цюра Д.В., Ключникова Н.Н.

Многие тысячелетия люди используют для профилактики и лечения физические упражнения. С давних времен знали о существовании закономерной связи между состоянием наружных покровов человеческого тела и его здоровьем. Воздействуя на кожу и мышцы больного древние врачи успешно лечили многие болезни.

Возможности человеческого тела поистине неисчерпаемы. Можно только удивляться тому, какого физического совершенства, умения владеть своим