

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГПУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Сачук Н.В., преподаватель, Осмольская С.В., преподаватель
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

In many Universities of the country popular game sports, the most of them – is volleyball.

Во многих ВУЗах страны популярны игровые виды спорта, наиболее из них – это волейбол. С каждым годом повышается уровень этого вида спорта, изучаются наиболее эффективные методы повышения уровня физической подготовки. Целью исследования является повышения уровня физической подготовленности студентов БГПУ, которые занимаются волейболом путем использования степ - аэробики и стретчинга.

Регулярные занятия волейболом благотворно влияют на состояние здоровья, положительно воздействуют на двигательную реакцию и ориентировку в пространстве и служит совершенствованию координации движений. Но при всех положительных воздействиях, во время проведения тренировочных занятий отсутствует оптимальное соотношение времени на решение задач по целенаправленному развитию физических качеств, таких как ловкость, выносливость, гибкость и другие.

В данном исследовании, в подготовительную часть тренировочного процесса были введены степ – аэробика и стретчинг. Студенты БГПУ, занимающиеся футболом, были разделены на две группы. В первой группе студенты занимались по стандартной программе тренировочных занятий, а во второй группе, занимающиеся волейболом студенты, у которых была внедрена в подготовительную часть занятий степ – аэробика и стретчинг.

Процесс освоения техники степ-аэробных движений и стретчинга тесно связан с совершенствованием конкретных способностей таких как, ловкость, гибкость, выносливость, умение ориентироваться во времени и пространстве в разных положениях, дифференцировать степень мышечных усилий, совершенствовать движения в строго заданном режиме и темпе, длительное время поддерживать организм на определенном уровне работоспособности, расслаблять мышцы в определенных фазах движений.

В результате проведенных исследований были сделаны следующие выводы:

- включение в процесс подготовки волейболистов степ – аэробики и стретчинга повысило интерес студентов к тренировочной программе;

- студенты, у которых была внедрена подготовительную часть занятий степ – аэробика и стретчинг наблюдались положительные сдвиги в физической подготовленности и более высокие показатели физических качеств ,нежели у студентов ,которые занимались по стандартной программе тренировочных занятий;

-по результатам проведенных соревнований по волейболу команды, состоявшие из студентов у которых была внедрена в подготовительную часть занятий степ – аэробика и стретчинг, заняли призовые места , в отличие от команд, состоявших из студентов которые занимались по стандартной программе тренировочных занятий;

Таким образом, повышение физической подготовленности студентов, занимающихся волейболом, наиболее эффективно при внедрении в подготовительную часть занятий степ – аэробике и стретчинга. Систематическое воздействие на организм занятий по степ – аэробике и стретчингу повысило не только физическую подготовленность волейболистов, но и способствовало повышению двигательной активности студентов.