

**ПУЧИНСКИЙ П.В.**, факультет ЭИС, гр. ПЭ-8,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель, УО «БрГТУ»

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

*Введение.* Большую роль в системе физического воспитания играют спортивные игры, способствующие всестороннему физическому развитию, нравственному и эстетическому воспитанию подрастающего поколения. Одной из таких игр является гандбол. Это красивая и увлекательная игра, в которой сочетаются естественные движения: бег, прыжки, метания. Высокий темп игровой деятельности, в условиях непосредственного соприкосновения с соперником в борьбе за мяч, умение прекрасно ориентироваться во внезапно возникающих игровых ситуациях, предельная точность в выполнении приёмов игры, высокая эмоциональность и другие её особенности предъявляют большие требования к физическому развитию, функциональной и психической деятельности спортсмена.

*Цель работы* – изучить эффективность специальной физической подготовки юных гандболистов на основе применения дифференцированного подхода к развитию скоростно-силовых качеств у гандболистов.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, анкетирование.

*Обсуждение результатов.* В экспериментальной группе был предложен план скоростно-силовой подготовки, а также комплекс типовых учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств, в основе которого заложен дифференцированный подход к игрокам передней и задней линий. Анализируя данные тестирования до эксперимента, можно отметить, что наиболее слабые результаты, как по показателям прыгучести, так и по показателям в беге, демонстрируют игроки задней линии экспериментальной и контрольной групп. Однако во всех видах метаний они несколько превосходят игроков передней линии экспериментальной и контрольной групп.

*Вывод.* Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать заключение об эффективности использования дифференцированного подхода при развитии скоростно-силовых качеств гандболистов.