

**ОЛЕНКО В.В.**, факультет ИСиЭ, гр. ТВ-8,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Борсук Н.А., старший преподаватель,  
УО «БрГТУ»

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ**

*Введение.* Развитие физических способностей является главной задачей, решаемой в процессе спортивной тренировки, направленной на повышение спортивного мастерства занимающихся с разной физической подготовкой [1].

*Цель работы* – выявление уровня скоростно-силовой подготовки гандболистов при помощи специальных тестов.

*Методы исследования.* Анализ и обобщение литературных источников по данному вопросу, тестирование скоростно-силовых качеств, педагогическое наблюдение.

*Обсуждение результатов.* Скоростно-силовые показатели являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей занимающихся. В основе их лежат функциональные особенности мышечной и нервной систем, позволяющие совершенствовать действия, в которых наряду со значительной механической силой будет проявляться значительная быстрота движений.

При выполнении занимающимися скоростно-силовых упражнений трудность их выполнения заключается в умении совместить выполнение силовых и скоростных упражнений. При выполнении упражнений с большим внешним отягощением больше развивается силовая направленность и наоборот, выполняя упражнения с меньшим отягощением, но с большей интенсивностью, развиваются скоростные возможности [2].

По результатам тестирования по скоростно-силовой подготовке гандболистов можно проследить динамику результатов за определенное время и выявить факторы, оказывающие влияние на эту динамику с целью подбора средств и методов физической подготовки.

*Выводы.* По результатам различных экспериментов можно проследить динамику изменения уровня развития скоростно-силовых качеств. Средне групповые показатели свидетельствуют о положительных изменениях результатов с течением времени. Это наглядно демонстрирует то, что тренировочные нагрузки и соревновательные воздействия оказывают положительное влияние на сдвиги в течение времени.

### *Литература*

1. Игнатьева, В.Я. Соревновательная двигательная деятельность гандболистов /В.Я. Игнатьева// Методические разработки для студентов, слушателей и аспирантов ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 48 с.
2. Кадыров, Р. М. Оздоровительная физическая тренировка [Текст] / Р. М. Кадыров, А. А. Нестеров, В. А. Щеголев. — М. : Воениздат, 1989. — 56 с.