

КОМАРОВСКАЯ С.А., экономический факультет, гр. Ф-30,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Борсук Н.А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ

Введение. Физическая подготовка гандболистов играет достаточно важную роль на современном этапе. Она должна решать две главные задачи: развивать физические качества занимающегося; совершенствовать специфические двигательные способности, от которых зависит успех игровой деятельности.

Цель работы – выявить эффективность распределения физических нагрузок, влияющих на развитие специальной выносливости занимающихся.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, тестирование, педагогические наблюдения, метод математической обработки материалов.

Обсуждение результатов. В результате проведённого исследования к ведущим базовым физическим качествам гандболистов можно отнести уровень развития координации движений, силы, быстроты и выносливости. В этой связи рекомендуется учебно-тренировочный процесс строить с учетом значимости ведущих базовых физических качеств. При организации учебно-тренировочного процесса рекомендуем следующие сочетания физических нагрузок для повышения эффективности специальной выносливости у гандболистов:

- аэробным нагрузкам рекомендуется отводить 30% на одном учебно-тренировочном занятии. [1];

- аэробно-анаэробным нагрузкам рекомендуется также отводить на одном учебно-тренировочном занятии 43%. При такой нагрузке, для получения необходимого результата лучше проводить интервальные тренировки, т.е. чередование периодов высокоинтенсивной физической работы с короткими периодами лёгкой нагрузки и разделение занятия на две части. В первой части учебного занятия рекомендуется выполнять анаэробные упражнения, а во второй – аэробные [2].

Выводы. Таким образом, для повышения эффективности развития специальной выносливости необходимо оптимальное сочетание нагрузок разной направленности, что в конечном итоге будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

Литература

1. Аэробные и анаэробные упражнения [Электронный источник]. URL: <http://health4ever.org>

2. Средства и методы тренировок [Электронный источник]. URL: <http://www.superinf.ru>