

МАТЮК П.А., строительный факультет,
гр.П-339, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Введение. Игра в гандбол занимает видное место в системе физического воспитания студентов. Данная игра является самой популярной среди студенческой молодежи. Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры.

Цель работы – исследовать скоростную выносливость студентов, а также проанализировать влияние данной игры на физическое состояние гандболистов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Обсуждение результатов. Установлено, что ведущими факторами в структуре двигательной подготовки студентов являются: на первом месте – разносторонняя физическая подготовка, удельный вес которой составил 39,8%; на втором месте – фактор «технической подготовленности» – 26,8%; на третьем месте – фактор «функциональной подготовленности» – 17,6%; на четвертом месте – фактор «тактической подготовленности» – 8,6%. Таким образом, суммарный объем составил 95,8%.

В связи с различным уровнем физической подготовленности занимающихся гандболом рекомендуется учебный процесс, направленный на развитие скоростной выносливости, строить индивидуально. В этой связи для тренировки быстроты, скорости, силовых качеств и развития выносливости предусматривается введение в учебно-образовательный процесс тренировочных занятий, эффективно влияющих на воспитание вышеуказанных качеств и способностей.

Выводы. Таким образом, исходя из современных требований к тренировочным занятиям, ведущие средства подготовки подбираются с учетом индивидуальных способностей занимающихся. Такой подход дает возможность конкретизировать число повторений и серий выполнения упражнений, длительность пауз отдыха и режима работы, направленных на развитие скоростной выносливости гандболистов.