

ЧИРУК М.А., экономический факультет,
гр. Б-47, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Введение. Большую роль в системе физического воспитания играют спортивные игры, способствующие всестороннему физическому развитию, нравственному и эстетическому воспитанию молодого поколения. Одной из таких игр является гандбол. Для достижения высоких спортивных результатов в гандболе необходимо особое внимание уделять развитию скоростно-силовых качеств. С этой целью рекомендуется подбирать специальные физические упражнения, эффективно влияющие на развитие данного качества.

Цель работы – выявить особенности дифференцированного подхода к развитию скоростно-силовых качеств занимающихся.

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

Обсуждение результатов. Высокий темп игровой деятельности предъявляет большие требования к физическому развитию, функциональной и психической деятельности спортсмена.

Использование в учебном процессе специально разработанных комплексов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств занимающихся, даёт возможность в более короткие сроки развивать скоростные качества и взрывную силу. Рекомендуем в учебно-тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств использовать упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга). Эффективными будут упражнения, выполняемые на тренажёрах и тренировочных устройствах. Особое место для развития силы и скоростных показателей необходимо отводить упражнениям, выполняемым на силовых тренажёрах. При укреплении дыхательной и сердечно-сосудистой систем рекомендуется выполнять упражнения на кардиотренажёрах. Такой подход в организации учебно-тренировочного процесса даёт возможность в более короткие сроки эффективно решать вопросы развития скоростно-силовой подготовки гандболистов.

Выводы. Таким образом, использование в учебно-тренировочном процессе специально подобранных физических упражнений, упражнений на силовых тренажёрах и упражнений на кардиотренажёрах способствует эффективной работе студентов, занимающихся гандболом по программе скоростно-силовой подготовки.