

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Вахрамеев Алексей Васильевич

студент, Вологодский государственный университет, РФ, г. Вологда

Катканова Ирина Николаевна

научный руководитель, Вологодский государственный университет, РФ, г. Вологда

Аннотация. Статья помогает ознакомиться с возможностью развивать скоростно-силовые способности студентов через игру в гандбол.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, здоровый образ жизни, гандбол, скорость, гандболисты, ловкость, мяч.

В спортивных играх, включая гандбол, требуются разнообразные технико-тактические действия, которые предъявляют высокие требования к физическим и психическим способностям спортсменов. Подготовка профессиональных команд в спортивных играх является одной из основных составляющих теории и технологии подготовки. В последние годы было проведено много дискуссий, подтверждающих важность этой проблемы, особенно в условиях коммерциализации и профессионализации современного спорта.

Что же такое гандбол? Гандбол-это командная игра с мячом, где в каждой команде находится семь игроков и играют в данную игру преимущественно руками.

Правила игры:

1. Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут касаться мяча любой частью тела, кроме ног.
2. Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также пройти с ним не более 3 шагов
3. Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды.
4. Не разрешается разыгрывать мяч пассивно
5. Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры.
6. Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей.

Гандболисты сталкиваются с множеством ситуаций на соревнованиях, которые требуют быстрых и правильных решений. Эти ситуации динамичны и меняются мгновенно, что затрудняет восприятие гандболистами. Они должны применять весь свой арсенал технико-тактических навыков в условиях, где требуется точность, способность к дифференциации усилий и быстрому переключению между действиями. Физические способности гандболистов также играют важную роль в специфических условиях соревнований.

Исследования показали, что тренерский состав команды высокой квалификации должен обладать как теоретическими знаниями, так и практическими рекомендациями. Они должны

учитывать технико-тактические и физические показатели спортсменов, а также множество социальных факторов, включая воспитание и обучение. Поэтому прогностическая значимость отдельных показателей должна быть оценена комплексно, учитывая физическое, технико-тактическое и психофизиологическое состояние спортсменов и их социальный статус.

Изучение теоретических основ гандбола выявило некоторые пробелы, включая разногласия в структуре и содержании подготовки гандболистов высокой квалификации в соревновательный период, а также общую модель построения и управления тренировочным процессом. Отсутствие конкретных методических рекомендаций отрицательно сказывается на качестве игры команд. Поэтому проблема требует более глубокого рассмотрения.

Проблема исследования в гандболе на современном этапе заключается в продолжительном соревновательном периоде, который часто длится до девяти месяцев в году. Система определения победителя требует высокого уровня готовности на протяжении всего этого периода. Это влияет на построение тренировки и управление тренировочно-соревновательным процессом, и требует изменения содержания тренировочного процесса.

Существует противоречие между необходимостью подготовки квалифицированных гандболистов в соревновательный период и недостаточностью теоретических знаний для решения этой проблемы. Это противоречие является отличительной особенностью научной проблемы.

Цель исследования: Совершенствование содержания специальной физической подготовки высококвалифицированных команд по гандболу в соревновательном периоде.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научно-методической литературы и интернет-ресурсы на тему подготовки в период обучения в старшей школе.
2. Определить показатели общей физической и специальной физической подготовленности студентов.
3. Проанализировать деятельность студентов.
4. Разработать комплекс рекомендаций специальной физической подготовки студентов и определить его эффективность

Для оценки физической подготовки студентов использовались следующие тесты: бег на 30 метров, бег на 15 метров с мячом, тест "Челнок" 12-8-12, прыжок в длину с места и комплексный силовой тест. В каждом из этих тестов были установлены определенные параметры, которые фиксировались в секундах или сантиметрах.

Исследование проводилось на студентах 1-3 курсов, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальной группе проводилась спортивно-педагогическая программа, направленная на улучшение физической подготовки студентов, в то время как контрольная группа не получала такой программы.

Результаты исследования показали, что студенты из экспериментальной группы показали значительное улучшение во всех тестах по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о эффективности спортивно-педагогической программы и ее влиянии на физическую подготовку студентов.

Таким образом, исследование позволило более четко определить уровень физической подготовки студентов и оценить эффективность спортивно-педагогической программы. Эти результаты могут быть использованы для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса в гандболе.

Успешные действия зависят от ряда факторов, в том числе от уровня общей и специальной физической подготовленности волейболистов. Наблюдается прямая зависимость между физической подготовленностью и владением техническими навыками. Для проведения педагогического эксперимента и определения однородности групп, было проведено спортивно-педагогическое тестирование и функциональное тестирование, позволяющее

оценить общую физическую подготовленность, а также специальную физическую подготовленность у учащихся 11 класса при игре в волейбол. В спортивно-педагогическом тестировании приняли участие две группы – экспериментальная и контрольная, по 9 человек в каждой. Было проведено пять контрольных испытаний:

На основе предварительного исследования было организовано 2 группы: экспериментальная и контрольная.

Спортивно-педагогическое тестирование включало в себя 5 тестов:

1. Бег 30м
2. Бег с мячом 30м
3. "Челнок" 9-20-9
4. "Челнок" 9-20-9 с мячом
5. Прыжок в длину с места

На всем протяжении длительного соревновательного периода у гандбольных команд высокой квалификации в современном тренировочном процессе тяжело поддерживать высокий уровень специальной физической подготовленности, так же содержание упражнения не соответствуют задаче совершенствовать физическую подготовку высококвалифицированных спортсменов. Общие изменения в ходе тренировочного процесса характеризовались качественным отбором упражнений, с акцентом на повышение специальной физической подготовленности. Каждый комплекс был разделен на три блока с целью разнообразия специальной нагрузки на различные способности.

Разработанный комплекс упражнений, направленный на повышение специальной физической подготовленности, включал три блока:

Таблица 4.

График распределения упражнений для развития специальной физической подготовленности в тренировочном процессе экспериментальной группы

Время проведения
урок
№ блока упражнений

Комплекс средств, направленный для развития специальной физической подготовленности, который был использован в учебно-образовательном процессе экспериментальной группы, не нарушал общей структуры урока.

2.3. Определение эффективности комплекса упражнений, направленного на повышение специальной физической подготовленности в высококвалифицированных гандболистов

Для решения третьей задачи исследования нами было проведено повторное спортивно-педагогическое и психологическое тестирование после педагогического эксперимента.

В таблице 5 приведены результаты повторного спортивно-педагогического тестирования по шести тестам.

**Результаты спортивно-педагогического тестирования гандболистов
экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента**

Тесты
Тест 1- Бег 30м (с)
Тест 2- Бег 30м с мячом(с)
Тест 3 - «Челнок»9-20-9 (с)
Тест 4 - «Челнок»9-20-9 с мячом (с)
Тест 5- Прыжок в длину с места (см)
Тест 6 - Тройной прыжок с места (см)
Тест 7 - Купера (м.)

Изменения показателей физической подготовленности внутри экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) после педагогического эксперимента указывают на то, что у экспериментальной группы произошли: поддержание физических способностей, что показывают пять тестов из семи, а так же улучшение в 3 из семи тестов, в то время как результаты контрольной группы в 6 тестах из 7 ухудшались результаты и только 2 из 7 тестов показали результат на том же уровне.

Наибольший прирост показателей наблюдается в тестах, приближенных к специальным физическим нагрузкам при игре, связанных с скоростно-силовыми возможностями, специальной выносливостью у гандболистов высокой квалификации, так же показатели в течении соревновательного периода удалось оставить на уровне в начале эксперимента. Разработанный нами комплекс показал положительное влияние на физическую подготовленность и качества на которые был ориентирован.

Это доказывает эффективность и положительное влияние разработанного нами комплекса упражнений на специальную физическую подготовленность гандболистов.

Закключение

В ходе выполненного исследования были получены результаты, которые сформулированы в

виде следующих выводов:

В соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболистов выявлено эффективности игровых действий на фоне утомления в конце игры, что отрицательно влияет на конечный результат. Для повышения показателей специальной физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов разработан комплекс упражнений направленный на:

- развитие силовой выносливости для выполнения игровых действий;
- развитие скоростно-силовой выносливости для выполнения игровых действий;
- развитие силы для выполнения игровых действий;
- развитие скоростных качеств для выполнения игровых действий.

Внедрение в тренировочный процесс соревновательного периода высококвалифицированных гандболистов экспериментальной группы разработанного комплекса упражнений позволило получить положительную динамику показателей развития специальных физических качеств, о чем свидетельствуют статистически достоверные различия. Повысились показатели функционального состояния спортсменов.

Специальная физическая подготовка у высококвалифицированных гандболистов экспериментальной группы повысилась, о чём свидетельствуют статистически достоверные различия. Количество выполняемых двигательных действий, а что самое главное, их стабильность показывает необходимую связь между специальной-физической подготовленностью и овладением технико-тактических способностями гандболистов высокой квалификации.

Результаты проведенного исследования дают основание считать перспективным научное направление, связанное с изучением специальной физической подготовки в гандболе. По нашему мнению, следует продолжить исследования способов повышения специальной физической подготовленности у высококвалифицированных гандболистов. Таким образом, задачи исследования были решены, а цель достигнута. Гипотеза исследования была проверена и нашла подтверждение в выполненной работе.

Список литературы:

1. Братилис Гунтарс. Многоборье НСИ : Новус, джакколо, шаффлборд, кульбуто, корнхол / Гунтарс Братилис. – [б.м.] : Издательские решения, 2018. – 42 с.
2. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп здоровья: учебное пособие / сост. А. С. Лопухина, Н. Н. Мелентьева, В. Н. Тараторина. – Вологда : ВоГУ, 2018. – 96 с.