

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ, НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА ГАНДБОЛ

Халикова Л.С.¹, Исхакбаев Е.Э.²

¹Халикова Лилия Сагдулаевна - старший преподаватель,
кафедры «Физическое воспитание и спорт»,
Национальный Университет имени Мирзо Улугбека;

²Исхакбаев Евгений Эдуардович - старший преподаватель,
кафедра «Физического воспитания и спорта»,

Филиал Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) И.М. Губкина,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: для развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся в секции гандбола применяются разнообразные средства и методы, которые оптимальны для спортивной и физической подготовки.

Ключевые слова: студенты, средства, методы, скоростно-силовые качества, гандбол.

Известно, в любом виде спорта основное внимание отводится на развитие тех физических качеств, которые являются ведущими в избранной спортивной деятельности. Координационные и скоростно-силовые способности являются главной составляющей игровых видов спорта, так как они обеспечивают максимальный прирост и повышение спортивных результатов. Поэтому в первую очередь следует уделять внимание развитию скоростно-силовых и координационных способностей, поскольку именно в результате естественных темпов прироста определенных качеств наблюдается высокая адаптация организма к тренировочным воздействиям, которые связаны с их развитием.

Не маловажным моментом является определение уровня развития скоростно-силовых способностей на всех этапах спортивной подготовки с целью получения объективной информации об эффективности учебно-тренировочного процесса и, при необходимости, своевременного внесения коррективов в спортивную секцию гандбола для студентов.

Систематический контроль за динамикой изменений всесторонней подготовленности студентов необходим для определения оптимальных нагрузок, выбора наиболее рациональных упражнений и своевременного внесения действенных коррективов в планы практических занятий по гандболу [1]. Основным средством подготовки гандболистов являются упражнения. Они имеют принципиально важное значение для достижения целей и выполнения задач воспитания и подготовки гандбольных команд. Как основное средство подготовки, упражнения отличаются по качеству, использованию, требовательности и сложности.

Сами по себе упражнения не обладают воспитательным свойством. Его им придают цель и способ их использования, которые определяет и избирает тренер. Поэтому критерием для их использования на занятиях становятся задачи спортивной тренировки. Эффективность спортивной подготовки находится в прямой зависимости от правильного выбора упражнений. При выборе упражнений и методов их использования необходимо учитывать множество факторов. Правильный выбор упражнений - ключевой вопрос спортивной тренировки. При определении упражнений учитываются функциональное состояние и психологическая устойчивость спортсменов, уровень их физической подготовленности, методы использования упражнения и эмоциональный фон, на котором они выполняются.

Состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программами физического воспитания, широк и разнообразен. В него входят различного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные гимнастические и др.), метания, толкания, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов или других предметов, скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в играх и единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (в частности, при выполнении движений с мячом и без мяча (бросков, рывков, прыжков, толчков и др.). Из этого обширного комплекса упражнений для строго регламентированного воздействия на скоростно-силовые способности используют преимущественно те, которые удобнее регулировать по скорости и степени отягощений. Большую часть таких упражнений применяют с нормированными внешними отягощениями, периодически варьируя степень отягощения, поскольку многократное повторение движений со стандартным отягощением, даже если они выполняются с максимально возможной скоростью, постепенно (нередко в сравнительно короткие сроки) приводит к стабилизации уровня мышечных напряжений, что лимитирует развитие скоростно-силовых способностей. Чтобы избежать такой стабилизации, применяют и варьируют дополнительные отягощения и в тех скоростных действиях, которые в обычных условиях выполняются без внешнего отягощения или со стандартным отягощением. Например, применяют пояса и жилеты с дозированными разновесами или утяжеленную обувь при выполнении прыжков и беговых ускорений, отягощающие манжеты в игровых действиях руками, утяжеленные перчатки при выполнении боксерских ударов, снаряды различного веса в легкоатлетических метаниях.

Методические подходы основаны на использовании тонизирующего следового эффекта, который создается преодолением повышенного отягощения непосредственно (за несколько минут) перед выполнением скоростно-силового упражнения. Например, короткая серия подъемов штанги большого веса перед прыжками или метаниями может способствовать проявлению повышенной мощности движений в прыжках или метаниях. Содействующим фактором здесь является, по всей вероятности, прежде всего остаточное нервно-мышечное возбуждение, созданное предшествующим интенсивным напряжением. Этот эффект не постоянен, он достигается лишь при адекватном регулировании тонизирующей нагрузки и следующего за ней интервала отдыха.

На каждом занятии неизменным условием качественного и нетравмоопасного выполнения скоростно-силовых действий является основательная разминка, средствами которой служат вспомогательные гимнастические и специально-подготовительные упражнения, выполняемые с постепенным увеличением темпа и скорости движений. Особенно тщательная подготовка и строгое нормирование нагрузки требуются при использовании скоростно-силовых упражнений ударно-реактивного воздействия.

Величины отягощения на начальном этапе не должны быть значительными. В последующем (у квалифицированных спортсменов) отягощения могут на 10-30% превышать околопредельные веса.

Общий объем нагрузки в рамках одного занятия (для гандболистов) характеризуется следующими величинами: число повторений в одной серии - 3-5, количество серий - 3-4, интервалы отдыха между сериями - 6-8 мин. Итого за одно занятие спортсмен выполняет порядка 10-20 повторений. Число тренировочных занятий в неделю - не более 1-2 раз.

Для развития скоростно-силовых способностей можно отметить метод круговой тренировки, как один из тех, которые, по мнению многих авторов, дает самый качественный прирост показателей и способствует совершенствованию техники в избранном виде соревновательных упражнений. [6,10] Эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% занятий. Там, где она внедрена, у занимающихся значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, как у юношей, так и у девушек, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет также отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений. Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке - эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность занятия, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

Большее количество тренеров (80,5%) считает дифференцированный подход эффективным для повышения скоростно-силовой подготовленности гандболистов. Фактически 48,8% используют дифференцированный метод в своей деятельности и что его воздействие положительно влияет на скоростно-силовую подготовленность гандболистов [2].

Эффективность подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс учебно-тренировочного процесса студентам занимающиеся в секции гандбола.

Список литературы

1. *Разуваева И.Ю.* Исследование всесторонней подготовленности студентов на занятиях физической культуры средствами гандбола // Научно- методический журнал «Ученые записки Университета имени П.Ф.Лесгафта» - Санкт Петербург. 2020. - № 3 (181). - С. 362-369.
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studexpo.net/379386/pedagogika/osobnosti_metodiki_vybora_sredstv_skorostno_silovoy_podgotovki_gandbole_smeznyh_vidah_sporta/ (дата обращения: 28.03.2023).