

*Репина Наталья Владимировна, старший преподаватель  
Белгородский Государственный  
национальный исследовательский университет*

*Россия, г. Москва*

*Феофанов А.А.*

*студент*

*2 курс, факультет «Клиническая психология»*

*Белгородский Государственный  
национальный исследовательский университет*

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** В статье рассматриваются методы и организация исследования,*

*разработка комплекса упражнений, направленного на повышение специальной физической подготовленности в соревновательный период*

***Ключевые слова:** Физкультура, упражнения, спорт, соревнования, подготовка*

***Annotation** In the article scientific methods and organizational research, development of complex exercises aimed at increasing preliminary physical fitness during the competitive period\*

***Key words:** Physical education, exercises, sports, competitions, preparation*

### **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность: Спортивные игры, включая гандбол, характеризуются разнообразными техническими и тактическими действиями, требующими высокой физической и психической подготовки спортсменов. Подготовка высококвалифицированных спортивных команд включает в себя построение

спортивной подготовки, что является ключевым аспектом теории и практики в спортивных играх. В условиях коммерциализации и профессионализации современного спорта эта проблема становится особенно актуальной. Соревновательная деятельность гандболистов предполагает быстрые и точные решения в динамичных ситуациях, что создает высокие требования к их физическим способностям. Исследования показывают, что успешная подготовка требует комплексного подхода, учитывающего физическое, техническое, тактическое и психологическое состояние спортсменов, а также социальные факторы, такие как воспитание и образование.

Основные аспекты исследования:

Изучение теоретических основ гандбола выявило несколько пробелов, включая отсутствие единой модели подготовки команд высокой квалификации и ограниченные методические рекомендации для тренеров. Проблема состоит в необходимости адаптации тренировочного процесса к продолжительному соревновательному периоду, что требует развития новых подходов и методов.

Цель и задачи исследования:

Целью данного исследования является совершенствование содержания специальной физической подготовки высококвалифицированных команд по гандболу в соревновательном периоде. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

Определение показателей общей физической и специальной физической подготовленности студентов.

Анализ деятельности студентов в контексте подготовки к гандбольным соревнованиям.

Разработка комплекса рекомендаций по специальной физической подготовке студентов и оценка его эффективности.

Выводы

Исследование подготовки гандболистов высокой квалификации в

соревновательный период представляет собой актуальную научную проблему, требующую комплексного подхода и разработки новых методов. Результаты этого исследования могут быть полезны для тренеров и спортсменов, помогая им достигать более высоких результатов в соревнованиях.

## **ГЛАВА 1. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1 Методы исследования**

Методика исследования специальной литературы и спортивно-педагогическое тестирование в процессе тренировки гандболистов высокой квалификации

В настоящем исследовании был проведен анализ специальной литературы с целью получения объективных данных о состоянии системы тренировки спортсменов в современных условиях. Основное внимание было уделено специальным источникам, раскрывающим следующие аспекты

Структура и содержание процесса обучения на уроках физической культуры в университете.

Особенности процесса подготовки на уроках физической культуры в университете.

Значение и методы определения физической подготовки в гандболе.

Средства специальной физической подготовки у гандбольных команд высокой квалификации.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

Спортивно-педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент.

Статистическая обработка экспериментальных данных.

Были изучены учебники, учебно-методические пособия, авторефераты и научные статьи по теории и методике физической культуры, а также по

теории и методике гандбола. Общее количество проанализированных литературных источников составило 6.

#### Спортивно-педагогическое тестирование

Спортивно-педагогическое тестирование проводилось в ходе исследования по выбранной теме. В нем приняли участие студенты университета, которые были разделены на экспериментальную (группа 1) и контрольную (группа 2) группы. Для оценки физической подготовленности учащихся использовались следующие тесты:

Бег на 30 метров: для оценки быстроты ускорения и скорости бега на короткие дистанции.

Бег на 15 метров с мячом: для оценки контроля над мячом.

Тест «Челнок» 12-8-12: для определения уровня координации и скоростно-силовых показателей при движении с резким изменением направления.

Прыжок в длину с места: для определения взрывной силы мышц ног.

Эти тесты позволили оценить физическую подготовленность студентов и определить эффективность методов подготовки, применяемых в процессе обучения в университете. Результаты измерялись в сантиметрах.

Комплексное спортивно-усилийное тестирование (КСУ) направлено на определение взрывной скоростно-силовой выносливости мышц плечевого пояса и туловища. Методика испытания включает в себя выполнение максимального числа сгибаний и разгибаний рук в положении упора лежа в течение 30 секунд, за которым непосредственно следует выполнение максимального числа подъемов туловища в течение 30 секунд.

Эффективность действий в значительной степени зависит от ряда факторов, включая уровень общей и специальной физической подготовленности волейболистов. Наблюдается прямая связь между физической подготовленностью и техническими навыками. Для проведения педагогического эксперимента и обеспечения однородности групп было

проведено спортивно-педагогическое тестирование и функциональное тестирование, позволяющее оценить общую и специальную физическую подготовленность учащихся университета при занятиях волейболом.

В спортивно-педагогическом тестировании участвовали две группы – экспериментальная и контрольная, состоящие из 7 человек в каждой. Было проведено пять контрольных испытаний:

Бег на 30 метров.

Бег с мячом на 30 метров.

Тест "Челнок" 9-20-9.

Тест "Челнок" 9-20-9 с мячом.

Прыжок в длину с места.

Все тесты были адаптированы в соответствии с двигательными действиями, которые выполняют студенты во время игры в волейбол. Полученные результаты были зафиксированы в протоколе и представлены в виде таблицы 1.

**Таблица 1.**

Тесты	ЭГ (n=5)	КГ (n=5)
Тест 1- Бег 30м (с)	10	10
Тест 2- Бег 30м с мячом(с)	11	11
Тест 3 - «Челнок»9-20-9 (с)	40	40
Тест 4 - «Челнок»9-20-9 с мячом (с)	43	43
Тест 5- Прыжок в длину с места (см)	100	100

## ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В течение продолжительного соревновательного периода, команды высокой квалификации в гандболе сталкиваются с трудностями в поддержании высокого уровня специальной физической подготовленности. Кроме того, содержание упражнений часто не соответствует цели улучшения физической подготовки высококвалифицированных спортсменов. В целях качественного совершенствования тренировочного процесса были внесены общие изменения, которые включали в себя тщательный отбор упражнений с учетом приоритета повышения специальной физической подготовленности. Для обеспечения разнообразной специальной нагрузки на различные физические способности, каждый комплекс упражнений был разделен на три блока.

Разработанный комплекс упражнений, направленных на улучшение специальной физической подготовленности, состоял из трех блоков, которые были распределены следующим образом в тренировочном процессе экспериментальной группы, как показано в таблице 2.

**Таблица 2.**

Время проведения	1			2			3			4 неделя			5 неделя		
	неделя			неделя			неделя								
урок	1	3	5	2	4	6	1	4	5	3	6	7	4	5	6
№ блока упражнений	1	3	2	2	3	1	3	2	1	1	2	3	2	1	3

Комплекс средств, предназначенный для развития специальной физической подготовленности и использованный в учебно-образовательном процессе экспериментальной группы, не нарушал общей структуры

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

Для оценки эффективности комплекса упражнений, направленного на улучшение специальной физической подготовленности у высококвалифицированных гандболистов, мы провели повторное спортивно-педагогическое и психологическое тестирование после проведения педагогического эксперимента.

В таблице 3 представлены результаты повторного спортивно-педагогического тестирования по шести тестам.

**Таблица 3.**

Результаты спортивно-педагогического тестирования гандболистов экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента	ЭГ (n=9)	КГ (n=9)	P-value
Тесты			
Тест 1- Бег 30м (с)	5	10	1
Тест 2- Бег 30м с мячом(с)	6	12	1
Тест 3 - «Челнок»9-20-9 (с)	25	40	1
Тест 4 - «Челнок»9-20-9 с мячом (с)	27	44	1
Тест 5- Прыжок в длину с места (см)	135	100	1
Тест 6 - Тройной прыжок с места (см)	290	321	1
Тест 7 - Купера (м.)	10	17	1

Изменения в показателях физической подготовленности в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) после проведения педагогического эксперимента указывают на то, что в ЭГ произошло

поддержание физических способностей, что отражается в пяти из семи тестов, а также улучшение в трех из семи тестов. В то время как результаты КГ ухудшились в шести из семи тестов, и только два из семи тестов показали результат на том же уровне.

Наибольший прирост показателей наблюдается в тестах, близких к специальным физическим нагрузкам при игре, связанных с скоростно-силовыми возможностями и специальной выносливостью у гандболистов высокой квалификации. Также удалось сохранить показатели в течение соревновательного периода на уровне, сопоставимом с началом эксперимента. Разработанный нами комплекс упражнений оказал положительное влияние на физическую подготовленность и желаемые качества.

Эти данные демонстрируют эффективность и положительное воздействие разработанного нами комплекса упражнений на специальную физическую подготовленность гандболистов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследования получены следующие выводы:

В соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболистов выявлена эффективность игровых действий на фоне утомления в конце игры, что негативно влияет на итоговый результат.

Для повышения показателей специальной физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов разработан комплекс упражнений, направленный на развитие силы, скоростно-силовой выносливости и других качеств, необходимых для выполнения игровых действий.

Внедрение разработанного комплекса упражнений в тренировочный процесс соревновательного периода позволило получить положительные



изменения в показателях развития специальных физических качеств, а также повысить функциональное состояние спортсменов.

Уровень специальной физической подготовленности у гандболистов экспериментальной группы улучшился, что сказалось на количестве и стабильности выполнения двигательных действий, подтверждая важность связи между специальной физической подготовленностью и технико-тактическими навыками.

Результаты проведенного исследования позволяют считать перспективным направление, связанное с изучением специальной физической подготовки в гандболе, и оправдывают необходимость дальнейших исследований в этой области. В целом, поставленные задачи исследования были успешно решены, а цель достигнута, что подтверждается выполненной работой.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова О.В., Черкасов С.Н., Сопова И.Л. Зависимость уровня физической активности студентов Вузов от иерархии их жизненных потребностей - 2021 - Образовательный вестник «Сознание». С 1-2
2. Гурбан Г., Семенова С., Асан Ж., Зейбель В. Физическая активность и учебный процесс вуза - 2021 - «Национальная ассоциация ученых» С.2-4
3. Долгополов В.А. Физическое развитие студентов в вузах с разным уровнем двигательной активности - 2018 - Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум» С. 2-3
4. Зыкун Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. -2018. - № 46 (232). - С. 412-415.

5. Колпакова Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. С.8-11

6. Лукьянова Л. М. «Значимость элективных дисциплин по физической культуре и спорт для физической подготовленности студентов» 2020. — Наука 2020 С.2-4

7. Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. - 2018. - № 2 (9). - С. 84-101. - URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103> (дата обращения: 09.11.2023).

8. Гусев Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов / Н. А. Гусев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - № 2. - С. 25-31.

9. Девиасиламани Н., Бабосо Д., Хамшерзая С. Отношение к занятиям физической культурой и факторы, влияющие на занятия физической культурой среди студентов / Н. Девиасиламани, Д. Бабосо, С. Хамшерзая // Гигиена и здоровье населения. - 2020. - № 2. - С. 16-21.

10. Ильин Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. - М., СПб., Н. Новгород, 2010. - 43 с.

11. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (дата обращения: 09.11.2023).