

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГАНДБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Черобаева Виктора Александровича

Научный руководитель
Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

Актуальность на сегодняшний день вопрос состоит в том, что восстановление гандболистов считается одной из ведущей частей тренировочного процесса, а так же является одним из наиглавнейших факторов повышения работоспособности.

Еще в античные времена, когда состязались между собой атлеты Древней Греции, Рима помимо известных средств восстановления и повышения работоспособности применяли различные «чудодейственные» средства, мази. С тех далеких времен многое изменилось, предела физического совершенства нет, но проблема эффективного восстановления и повышения высокой работоспособности посредством различных лекарственных средств до сих пор остается одной из самых интересных и острых тем.

Восстановление – это возвращение организма к нормальному прежде рабочему состоянию различных функций органов, тканей после выполнения каких либо работ. Возможен ряд нарушений в психической деятельности спортсмена: раздражительность, конфликтность, нетерпимость по отношению к друзьям, тревожность и др. Могут быть изменения со стороны сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей: крови, слюны. Происходит разлад в деятельности различных органов и систем организма.

Восстановительные процессы в некоторых случаях могут вызвать рост работоспособности, а в иных могут привести к спаду. Однако следует не забывать, что разумно выполняют двигательную нагрузку, на фоне не полного восстановления. На сегодняшний день для соответствия уровню квалифицированного спортсмена тренировочный процесс гандболистов основывается на интегральной подготовке и содержит длительные и высокоинтенсивные тренировочные занятия, приводящие к значительному утомлению и снижению работоспособности. Восстановительный этап имеет возможность быть значимо сокращен при помощи восстановительных

мероприятий, исследование эффективности которых продолжается и в настоящее время.

В нашей работе остановимся более подробно на использовании водных процедур в микроцикле тренировочного процесса, а также совокупности применения других методов восстановления.

Проблема состоит в том, что восстановление организма так же очень важный элемент, как и тренировочный процесс, поскольку невозможно в спорте достичь высоких результатов, выполняя только физические нагрузки.

Цель - теоретический анализ вопросов, выявление функциональных изменений, происходящих в организме в процессе тренировки и восстановления гандболистов при высоких нагрузках.

Объект исследования - тренировочный процесс гандболистов 15-16 лет занимающихся в Новоузенской спортивной школе.

Предмет исследования – динамика восстановления физической работоспособности.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработка и включение в тренировочный процесс методики применения восстановительных средств с учетом нагрузки соревновательного упражнения, позволит повысить скорость восстановления гандболистов и эффективность учебно-тренировочного процесса, что будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Задачи:

- 1) Проанализировать литературу по исследуемому вопросу;
- 2) Определить основные средства, восстановления гандболистов;
- 3) Выявить нормы использования восстановительных средств в спорте.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контроль за интенсивностью нагрузки, математико-статистические методы анализа данных.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, трёх глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений.

Глава 1. Характеристика средств восстановления в современном спорте

1.1 Основные проблемы восстановления в современном спорте

Проблема восстановления в современном спорте, долгие годы является до сих пор актуальной, многие вопросы остались спорны. Спортивные преподаватели в большинстве своем сегодня не знакомы с последними разработками в области медико-биологического обеспечения спортивной работы [22, с.23]. Не понимаю, зачем так необходимо углубляться и тщательно анализировать спортивную педагогику физиологию и медицины для решения восстановительных задач, следует реально искать новые на сегодняшний день источники. В качестве доказательства сказанного можно сослаться на коллективный труд достаточно авторитетных в нашей стране спортивных педагогов [30, с.24] под названием «Современная система спортивной подготовки», в котором проблему восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок предлагается решать средствами и методами времен «неразвитого социалистического реализма». При этом определенная часть вины за сложившуюся сегодня в медико-биологическом обеспечении спорта лежат и на ведущих (в смысле занимаемых ими постов) специалистах по спортивной медицине и физиологии, слишком долгое время почивавших на лаврах «коллективных» побед.

1.2 Восстановительные процессы как фактор резервных возможностей организма

Каждый год затрагивается проблема о резервных возможностях спортсмена, а именно касается в физиологии спорта. Она близко связана с представлениями об адаптационных возможностях организма. Адаптация, в том числе и адаптация организма к интенсивной мышечной деятельности,

осуществляется через мобилизацию его резервов. Физиологические процессы, происходящие в организма при мышечной деятельности, рассматриваются с позиций взаимодействия двух функциональных систем. Входящие в систему физиологических резервов спортсмена подсистемы, обеспечивающей специальную сложнокоординированную двигательную деятельность, на основе вовлечения в работу того или иного количества мышц (двигательных единиц) и подсистемы, обеспечивающей поддержание основных параметров гомеостаза в пределах, допустимых для успешного функционирования первой из упомянутой систем.[28, с.28]

За прошлые годы накоплен фактический материал по исследованию динамики всевозможных био констант крови, наружного дыхания, фазовой структуры сердечного цикла, периферического кровообращения, нервно-мышечного аппарата, биоэнергетики на поздних шагах результаты тренировочных и соревновательных нагрузок в обликах спорта, различающихся энергетической тенденцией тренировочного процесса, типом мышечных уменьшений, структурой двигательного акта.

1.3 Основные средства восстановления, применяемые в спорте

Восстановление организма и нормальной спортивной работоспособности после тренировки или соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для правильно составления восстановительных мероприятий следует использовать ключевые аспекты например возраст спортсмена, так же следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена, этап подготовки, так же задачами тренировочного процесса.

На первичных этапах подготовки спортсменов основной путь оптимизации восстановительных процессов – это рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривается отведенным временем отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. К дополнительным средствам восстановления рекомендуются систематическое применение водных процедур

гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

Выводы по первой главе

Спорт при высших достижениях требует от себя наивысшей выкладки спортсменов, так же физической, психологической и устойчивости. По мнению все ученых, наш организм не в состоянии выдерживать всевозрастающие запредельные нагрузки. Время показало, что только за счет увеличения физических нагрузок достичь высоких результатов в спорте не возможно. Поэтому восстановление спортсменов становится важнейшей частью тренировочного процесса, которое способствует росту работоспособности, как следствие- нарастание тренированности.

Уже давным-давно было произнесено, собственно что восстановление это раз из наиглавнейших моментов увеличения работоспособности. На нынешний денек есть большое численность всевозможных средств восстановления, которые разделяются на 3 главные группы: педагогические, медико-биологические и психические. Все они играют существенную роль в подготовке спортсмена всякого значения.

При выборе средств восстановления ориентируется возраст, квалификация, личные особенностями спортсмена, рубежом тренировочной подготовки например же задачками тренировочного процесса, нравом и особенностями возведения тренировочных нагрузок.

Глава 2. Методика повышения работоспособности гандболистов при значительных физических нагрузках

2.1 Тренировочные нагрузки в процессе подготовки гандболистов

Прирост технических и функциональных возможностей спортсмена напрямую зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждая ступень на пути к высшим спортивным достижениям сопровождается и новым уровнем тренировочных нагрузок. Постепенно и непреклонно растут как физиологические нагрузки, например и запросы к технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена,

собственно что выражается в поочередном выполнении им этих заданий, какие мобилизуют его на освоение все больше трудных и идеальных способностей, умений, на все больше высочайшие проявления телесных и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки свойственно, что они растут помаленьку и в то же время с направленностью к максимальной точности.

Понятие «максимальная нагрузка» неправильно было бы всякий раз отождествлять с мнением «нагрузка до отказа», до совершенного утомления. Верно станет заявить, собственно что это нагрузка, которая располагается на границе наличных активных возможностей организма, но ни в коем случае не выходит за грани его приспособительных вероятностей. В росте тренировочных нагрузок теоретически сочетаются две, на первый взгляд несовместимые черты — постепенность и «перерывы постепенности», т.е. своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимумы нагрузок на тренировочном процессе устанавливаются возможностями спортсмена и его уровнем развития на предстоящем этапе. По ходу сезона прирост функциональных возможностей организма тренировочный максимум будет постепенно возрастать.

Выводы по второй главе

Основываясь на специальную научно-методическую литературу, практический опыт и правильный по своему применению средств и методов восстановления работоспособности, а также результаты собственных исследований показали, что при существующей системе подготовки гандболистов на этапе спортивного совершенствования основными средствами восстановления являются методы педагогического воздействия, дополняемые психологическими и медико-биологическими средствами. При этом используемые критерии оценки восстановления не отвечают требованиям объективности, а основываются на эмпирическом опыте

тренеров, что существенно снижает эффективность применения средств и методов восстановления.

Современный тренировочный процесс высококвалифицированного гандболиста с применением больших нагрузок планируется на основе рационального сочетания тренировки на фоне полного отдыха и некоторого неполного восстановления. Однако принцип хорошего восстановления должен быть основой спортивной тренировки — в одних случаях после каждой нагрузки, в других — после нескольких тренировочных циклов.

В этот период применяется значительно более широкий арсенал восстановительных средств и мероприятий. Широко используются педагогические, психологические и медико-биологические средства для всестороннего восстановления, чтобы спортсмен был полностью восстановлен физически, морально и мог продолжить полноценно заниматься в новом цикле тренировочного процесса.

Особое место отводится медико-биологическим средствам. В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима дня и быта в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера, личной гигиены спортсмена, правильное распределение всех нагрузок, отдыха, питания, комплекса восстановительных процедур в течение дня, микро-, мезо- и макроцикла.

Важное пространство в системе восстановительных средств занимают физиологические моменты. Они позитивно воздействуют на активную энергичность отдельных органов и систем, увеличивают сопротивляемость организма к негативным влияниям, в количестве иммунную энергичность, инициируют процессы обмена препаратов в организме, увеличивают здешний и артельный кровоток.

Заключение

Высочайшие заслуги в игровых видах спорте вероятны только лишь при условии долговременного и систематического применения высоких тренировочных нагрузок с правильным применением восстановительных средств. Практика показала, что только за счет увеличения физических нагрузок достичь высоких спортивных результатов не возможно. Поэтому восстановление спортсменов становится важнейшей частью тренировочного процесса, которое способствует росту работоспособности, как следствие – нарастание тренированности. В спорте важны различные мелочи и хитрости, которыми профессионалы пользуются и даже очень умело с наименьшей затратой сил, а вот новички ошибаются, так что на основании имеющегося навыка можно заявить, собственно, что высочайшие нагрузки приносят отличный результат только при конкретных критериях, и при правильном и разумном способе их использования. Следует правильно соблюдать наращивание объема тренировочной нагрузки так же рассчитывать плавный переход от малого к большому и не перегружать спортсменов, все это возможно лишь при правильно сочетании тренировки и восстановления нужно сделать все возможное, чтобы дети полюбили спорт.

В ходе спортивной тренировки повышается работоспособность всех органов и систем гандболиста, принимающих участие в мышечной работе, а также совершенствуется координация их деятельности. Все эти процессы, конечно, взаимосвязаны. Их общим итогом является:

- 1) повышенная реактивность - организм тренированного человека включается в работу гораздо быстрее и значительно эффективнее;
- 2) способность наращиванию выносливости на высоком уровне, который недоступен нетренированному или недостаточно тренированному гандболисту;
- 3) экономная деятельность организма – развить профессиональность в спортсменах, чтобы при выполнении физических нагрузок, они более «экономно» и совершенно ее выполняли, чем нетренированный человек;

4) ускорение восстановительных процессов - тренированный организм не только более эффективно работает, но и быстрее восстанавливается после различных нагрузок.

Высокий уровень тренированности гандболиста растет не беспредельно. Уровень ее в различные периоды напрямую зависит от цикла тренировок и целого ряда других обстоятельств. В ряде случаев спортсмены, желая форсировать подготовку, увеличивают и без того высокие нагрузки, однако вместо ожидаемого улучшения тренированности сталкиваются с ее ухудшением. Ухудшения функционального состояния наблюдаются в самых разнообразных формах. Чаще всего встречаются переутомление и перенапряжение.

Нынешний тренировочный процесс гандболиста с использованием больших нагрузок намечается на базе здорового сочетания тренировки на фоне совершенного развлечений и кое-какого неполного восстановления. Впрочем принцип неплохого восстановления обязан быть почвой спортивной тренировки — в 1 случаях впоследствии всякой нагрузки, в иных — впоследствии нескольких тренировочных циклов.

В процессе подготовки высококвалифицированных гандболистов используется размахистый арсенал восстановительных средств и событий. Кроме педагогических и психических обширно применяются и медико-биологические способы. Средствам данной группы зачастую придается самостоятельное смысл. Впрочем идет по стопам припомнить, собственно что действенное внедрение медико-биологических средств восстановления и увеличения работоспособности вполне вероятно только при их сочетании с психическими способами в правильно построенной системе тренировки. По другому говоря, всеохватывающее внедрение средств всевозможных групп не становится собственной целью неотъемлемое ускорение восстановительных процессов, в случае если учтены нагрузки на фоне незавершенного восстановления. В следствие этого целью системы использования восстановительных средств в спорте высочайших достижений считается

оптимизация процессов восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии самочувствия и обеспечение предельного тренировочного эффекта.

Наиболее весомый смысл медико-биологические способы получают при двух- и трехразовых тренировочных упражнениях в день, при воплощенном утомлении, вызванном состязаниями или же прикидками. Роль данных средств более видна в турнирных состязаниях и неоднократных стартах в направлении дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические моменты (включая компанию здорового питания), кое-какие медикаментозные вещества, витамины, физиологические моменты.

Между гигиенических событий значительное пространство занимает организация режима денька и обстановки в зависимости от количества тренировочных занятий, их нрава, собственной гигиены спортсмена.

В количество гигиенических притязаний к режиму заходит верное" рассредотачивание всех нагрузок, развлечений, питания, ансамбля восстановительных процедур в направлении дня, микро-, мезо- и макроцикла. Это рассредотачивание надлежит отвечать дневной периодике физических функций.

Кроме сего, принципиально принимать во внимание оптимизацию наружных критерий, которые имеют все шансы негативно воздействовать на психологическую сферу и активные способности спортсмена. Сюда входят всем знакомую гигиенические запросы к освещенности, расцветке стенок и пола. В зависимости от облика спорта и критерий проведения занятий, организуются особые пространства для развлечений и отключения в интервалах меж гигантскими нагрузками и по завершении занятий.

Нужно блюсти гигиенические запросы к пространствам проведения занятий, состязаний и развлечений. Они не лишь только оказывают воздействие на направление восстановительных процессов, но и играют

весомую роль в предотвращении травм и болезней опорно-двигательного аппарата, снятия чувственного напряжения.

Важное пространство в системе восстановительных средств высококвалифицированных гандболистов занимают физиологические моменты. Они позитивно воздействуют на активную энергичность отдельных органов и систем, увеличивают сопротивляемость организма к негативным наружным влияниям, в что количестве иммунную энергичность, инициируют процессы обмена препаратов в организме, увеличивают здешний и артельный кровоток.

Натуральные физиологические моменты - это рациональное внедрение солярия, аэрария, аква процедур в натуральных критериях, при способности аэроионизация и всевозможные сочетания данных воздействий.

Физиотерапевтические моменты предполагают собой самую важную группу восстановительных средств. Сюда входят насчитывающие многолетнюю ситуацию бани, ванны, души, массаж и больше "молоденькие" способы - электро-, свето-, гидро- и бальнеопроцедуры, совместные и локальные баровоздействия, всевозможные облики инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.), магнитные влияния, газовые консистенции.

В этап большущих нагрузок, сопровождающихся развитием массового утомления, лучше применить способы совместного влияния, в этап наименее напряженных нагрузок, а еще в перерыве меж тренировочными занятиями - локальные.

На динамику восстановительных процессов при применении телесных моментов оказывают воздействие нрав утомления, его уровень, особенности состояния нервной системы спортсмена. Конкретную роль играет время применения 1-го и такого же способы.

При подборе добавочных средств восстановления нужно принимать во внимание нрав тренировочных нагрузок, наружные обстоятельства, нрав и смысл состязаний, в коих намечается роль спортсмена. По другому говоря,

восстановительные способы различных групп применяются не лишь только комплексно, но и в неотъемлемом сочетании со способами тренировки. Этим образом намечается рассредотачивание в годовом цикле как тренировочных нагрузок, например и средств восстановления.