

**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

**« АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ
КОМАНДЫ МАСТЕРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 204 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Аль Джанаби Марван Сами Турки

Научный руководитель

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

Введение

Актуальность. Учебно-тренировочный процесс гандболистов, имеющих высокую спортивную квалификацию, определяется индивидуальным подходом и строится с учетом множества факторов, один из которых - восстановление работоспособности спортсмена на всех этапах подготовки к соревнованиям (Н.Г. Озолин, 2003; В.А. Апарин, 2005; О.М. Мирзоев, 2005).

На сегодняшний день для соответствия уровню квалифицированного спортсмена тренировочный процесс гандболистов базируется на интегральной подготовке и содержит длительные и высокоинтенсивные тренировочные занятия, приводящие к значительному утомлению и снижению работоспособности. Восстановительный период может быть существенно сокращен при помощи восстановительных мероприятий (Н.Д. Граевская, 2004; О.С. Коган, 2005; Т.М. Брук, 2008; Н.В. Ильченко, 2008; В.С. Кузнецов, 2008 и др.).

Анализируя специальную научно-методическую литературу, было установлено, что при наибольшем внимании к вопросам объема, интенсивности и дозирования нагрузок для гандболистов недостаточно освещены проблемы восстановления спортсменов при подготовке к соревнованиям различного уровня.

Изменение режима дня, а также применение общих средств восстановления: сбалансированное питание, баня, сауна, массаж - являются недостаточными восстановительными мероприятиями при выполнении предельных нагрузок и требуют более глубоких научных подходов. В связи с этим представляется актуальной разработка комплексной методики применения общих и локальных средств восстановления для гандболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся гандболом.

Предмет исследования: применение средств восстановления физической работоспособности в тренировочном процессе гандболистов.

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.

Цель исследования: совершенствование методики восстановления гандболистов в годичном цикле подготовки.

Задачи исследования:

1. Выявить эффективные средства и методы восстановления работоспособности гандболистов.

2. Разработать методику комплексного применения общих и локальных средств восстановления физической работоспособности гандболистов в годичном цикле подготовки.

3. Экспериментально обосновать методику комплексного применения общих и локальных средств восстановления физической работоспособности гандболистов.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, контроль за интенсивностью нагрузки, анализ протоколов спортивных соревнований, анализ видеоматериалов, 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 Соревновательная деятельность в гандболе

1.1. Структура соревновательной деятельности гандболистов

В процессе единоборства команд раскрывается содержание игры. В любой спортивной игре, в том числе гандболе, команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно

пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон.

Для оптимального построения подготовки к соревнованиям необходимо знать специфические особенности структуры соревновательной деятельности, факторов, обуславливающих ее эффективность и надежность.

Конечная цель соревновательной борьбы - победа. Для ее обеспечения команде необходимо решить ряд частных задач. Содержание компонентов деятельности по выполнению этих задач в процессе соревнований и составляет структуру соревновательной деятельности (рис. 1).

Первый главный компонент (верхний уровень) — это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты структуры во взаимосвязи.

Второй компонент - это стратегия соревновательной борьбы, искусство руководства командой в соревнованиях. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований. Стратегия предусматривает изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих.

Это оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры. Не менее важно установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры.

1.2.1 Психологическая подготовка гандболиста

Психологическая подготовка — это педагогический процесс, обеспечивающий воспитание нравственных и волевых качеств и свойств личности, содействующих высокой эффективности и надежности соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка и воспитание гандболиста на всем его пути в спорте неотделимы. Только на этапах подготовки резервов этот процесс можно назвать общей психологической подготовкой, а в командах высших разделов преобладает специальная подготовка по мобилизации спортсмена к успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Вопросам воспитания необходимо уделять большое внимание при подготовке спортсменов высокого класса. Гандбол теперь не только соревнование в силе, ловкости, выносливости, в него внесен элемент высокой гражданской ответственности: соревнуются личности, раскрывая весь запас своих духовных сил, соревнуются в условиях ожесточенной конкуренции.

С помощью комплексных обследований сильнейших игроков мира и страны, анкетирования тренеров и игроков, анализа игровой деятельности были выделены 10 факторов, влияющих на успех соревновательной деятельности команды гандболистов, и разработана девятибалльная шкала оценок составляющих их компонентов.

1.2.2 Психическая нагрузка полевого игрока

Гандбол - игра высокой степени конфликтности, прямого противостояния сторон. В процессе соревнования команд игроку приходится испытывать психическое напряжение. Прежде всего, от борьбы с собственными слабостями: усталостью, боязнью травмы, нерезультативностью бросков и пр. В процессе всей игры приходится бороться с противником, который постоянно создает конфликтные ситуации. Наконец, взаимодействие с собственными партнерами не всегда ладится, что вызывает взрыв отрицательных эмоций.

Поэтому в осуществлении соревновательной деятельности важную роль играют психические качества и свойства личности гандболиста. Особое место отводится процессам приема, переработки, хранения и передачи информации. Для правильного решения тактических задач игроки должны

располагать оптимальной информацией о расположении партнеров на площадке, месте нахождения мяча, возможном в противодействии противника, сигналах тренера и партнеров и др.

Особое значение при этом имеют характеристики *зрительного восприятия* и, прежде всего, *глубинного зрения* (глазомера) и *объема зрения* (периферического зрения). Если первое связано с дистанционно динамическими особенностями восприятия движущегося объекта, со способностью оценить расстояние до летящего мяча, до движущегося партнера, то второе - с местонахождением их в игровом пространстве.

В нападении надо видеть партнеров, с которыми игрок взаимодействует, а также защитников и вратаря соперников. При выполнении защитных действий спортсмен обязан держать в поле зрения своего подопечного игрока, игрока, владеющего мячом, не забывать о страховке партнера. Как правило, сосредоточив внимание на основном в данный момент объекте, других гандболистов контролирует *периферическим зрением*.

1.2.3 Психическая нагрузка вратаря

Вратарю в игре принадлежит особая роль, вратарь - последнее звено в обороне. Психическое напряжение в процессе соревнования у вратаря складывается из нескольких компонентов. Прежде всего, это борьба с собственными слабостями: боязнь получения травмы от летящего мяча или столкновения с игроком, прорвавшимся в зону, усталость, слабая реакция на ситуации и пр. В процессе всей игры приходится бороться с нападающими противника, которые выполняют неожиданные броски или чрезмерно в прыжке приближаются к воротам, идя иногда на столкновение с вратарем.

Взаимодействие с собственными защитниками не всегда складывается удачно. Наконец, вратарь наблюдает за действиями собственных нападающих, которые порой допускают самые непредвиденные ошибки, что вызывает у вратаря раздражение.

Психоэмоциональное напряжение во время игры возникает в

результате необходимости действовать внезапно, от частой смены игрового преимущества команды, присутствия бурно реагирующих на удачные и неудачные действия зрителей, обилия и быстрой смены информации, требующей от вратаря сенсорной устойчивости. Многообразие двигательных действий и экстремальные условия их выполнения требуют от гандбольного вратаря психоэмоциональной устойчивости, силовых и временных дифференцировок, тонких нервно-мышечных ощущений, особого уровня свойств нервной системы и темперамента.

Успех вратаря невозможен без адекватной оценки игровой ситуации, вероятностного прогнозирования игровой деятельности. Ведь мяч от линии свободных бросков до ворот летит всего 0,32 с, а двигательное действие для задержания мяча вратарь может выполнить не быстрее 0,78 с. Сравнение времени полета мяча до ворот и времени выполнения приема вратарем показывает необходимость предугадать направление полета мяча, чтобы его отразить.

1.3 Основы методики тренировки в гандболе

Обучение и тренировка имеют свои специфические задачи, однако в тренировке всегда присутствует обучение новому. Поэтому эти понятия имеют тесную взаимосвязь и рассматривать их надо как единый педагогический процесс в системе подготовки квалифицированного гандболиста.

Цель тренировки — воспитание идейно целеустремленного, физически развитого, обладающего крепким здоровьем активного строителя коммунизма, способного к защите Родины и высокопроизводительному труду, готового показать наивысшие спортивные результаты в меру своих возможностей.

Задачи тренировки:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств гандболиста в соответствии с требованиями морального кодекса строителя коммунизма.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие,

воспитание специальных двигательных способностей.

3. Овладение современной техникой, тактикой и стратегией игры.
4. Воспитание психических свойств личности, необходимых для успешной тренировки и выступления в соревнованиях.
5. Приобретение знаний для научно обоснованного управления тренировкой.
6. Приобретение способности реализовать свои знания, умения и навыки в коллективной спортивной борьбе для достижения победы.

Все средства спортивной тренировки гандболиста подразделяются на соревновательные и подготовительные. В свою очередь, в соревновательных средствах можно выделить собственно соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений. В подготовительных упражнениях важно различать специально-подготовительные и общеподготовительные

Собственно соревновательные упражнения — это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства. В учебно-тренировочном процессе собственно соревновательные упражнения занимают видное место. Без них невозможен процесс совершенствования

Соревновательные упражнения в тренировке это тоже целостные игровые действия, но выполняются они в других условиях, с меньшим накалом психической напряженности, направлены на решение тренировочных задач. Их можно считать модельными формами собственно соревновательных упражнений

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также действия, сходные с соревновательными по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким расчетом чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовки гандболиста, усилить это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением

Общеподготовительные упражнения представляют собой упражнения комплекса ГТО для разносторонней подготовки спортсмена и упражнения, которые способствуют спортивному росту гандболиста.

К ним относятся следующие:

- а) способствующие становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств;
- б) повышающие общую работоспособность;
- в) ускоряющие восстановление после нагрузок.

Глава 2 Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте

2.1 Утомление и восстановление

Процесс утомления — это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом в период выполнения физической работы и приводящих в конце концов к невозможности ее продолжения. Состояние утомления характеризуется вызванным нагрузкой временным снижением работоспособности, которое проявляется в субъективном ощущении усталости. В состоянии утомления человек либо не способен поддерживать требуемый уровень интенсивности и (или) качества (техники выполнения) работы, либо вынужден вообще отказаться от ее продолжения.

2.2 Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление

Современный уровень развития спорта характеризуется устойчивой тенденцией к повышению объема, интенсивности и напряженности подготовки. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена не только специфично, но и многообразно, и чем выше уровень их, тем актуальнее становится необходимость применять различные восстановительные средства, способствующие эффективному восприятию организмом острых тренировочных воздействий.

2.3 Медико-биологические средства восстановления.

Особое место среди средств восстановления, способствующих

повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОД), бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

2.4 Профилактическо-реабилитационные средства

Физическая подготовленность является основным принципом предотвращения травматизма. Соответствующая программа снижает риск получения травмы, ее серьезность, если травма уже получена. Чтобы сделать максимальной безопасностью тренировочных занятий, нужно иметь адекватную мышечную силу и энергетический баланс, мощную, выносливую, нейромышечную координацию, подвижность суставов, здоровую сердечно-сосудистую систему и хорошо физически развитое тело.

Улучшение отдельных моментов подготовки снижает риск получения травм. Например, укрепление суставных мышц помогает сократить число травм в этой области. Регулярные упражнения могут значительно увеличить силу связок вокруг колена и предотвратить его травмы. Хорошее развитие дает основу для увеличения силы, что помогает стабилизировать суставы. Усовершенствованная система движений важна для того, чтобы избежать травм.

Глава 3 Организация и методы исследования

3.1 Методы организации педагогического эксперимента

Исследование было выполнено на базе спортивной школы ГБУСО "Спортивная школа по игровым видам спорта" и команды СГАУ г. Саратова

в течение 2016-2017 года. Врачебный контроль и анализ выполнялся при помощи врача команды Владимиров С.В. и массажиста Панжукова П.И.

На первом этапе исследования был выполнен анализ специальной литературы по тематике исследования, оценена спортивная подготовка гандболистов на этапе спортивного совершенствования, изучены особенности применения средств и методов восстановления спортсменов в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла.

На втором этапе исследования был определен круг испытуемых, он составил 30 спортсменов. Отбор производился по соответствию формальным признакам: студенты-спортсмены на этапе спортивного совершенствования, в возрасте от 18 до 22 лет, специализирующиеся в гандболе. На основании тестирования общефизической и технической подготовленности были сформированы две группы по 15 человек. Критерием отбора явились средние и выше среднего результаты, показанные в предложенных упражнениях, которые у двух групп находились на одном уровне. Помимо тестовых результатов однородность экспериментальной и контрольной группы подтверждается распределением гандболистов с учетом амплуа и квалификации. Далее проведен констатирующий педагогический эксперимент. По его результатам установлена «микроэлементная стоимость» нагрузки соревновательного упражнения. Для этого спортсмены проводили 3 цикла челночного бега длительностью 5 минут с интервалом отдыха 10 минут. Затем по результатам велоэргометрического тестирования определено исходное функциональное состояние, физическая работоспособность и скорость восстановления ЧСС экспериментальной и контрольной групп. На основании анализа литературных источников, проведенного тестирования и результатов исследований разработана методика комплексного применения общих и локальных средств восстановления для спортсменов экспериментальной группы.

Выводы

Спорт высших достижений требует от спортсменов наивысших напряжений, физической и психологической устойчивости. Только за счет увеличения физических нагрузок достичь высоких спортивных результатов не возможно.

Восстановление спортсменов становится важнейшей частью тренировочного процесса, которое способствует росту работоспособности, как следствие- нарастание тренированности.

В современных реалиях развития спорта, характеризующихся устойчивой тенденцией к повышению объема, интенсивности и напряженности подготовки спортсменов высокой квалификации при условиях жесткой конкурентной борьбы особое внимание следует уделять восстановительным процедурам при повседневном учебно-тренировочном процессе.

На основании анализа научно-методической литературы и практического опыта проведения восстановительных мероприятий гандболистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки можно сделать вывод, что более четкое определение периодизации восстановительных процессов работоспособности, использование комплексной методики применения общих и локальных средств восстановления спортсменов значительно сокращает время восстановления работоспособности на различных этапах тренировочного процесса.

Наряду с общими средствами восстановления: необходимо применять комплексные меры, сочетающие обще восстановительные процедуры, специальные средства восстановления, медико-биологические и психологические воздействия на спортсмена.

Процессы восстановления, определяемые интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок, общим режимом, обуславливает конкретное мероприятие, направленное на восстановление работоспособности. Различные факторы, используемые перед нагрузкой, во время и после ее выполнения, влияет на характер восстановительных

процессов. При характеристике влияния тренировочных нагрузок, оценке эффективности различных микроциклов спортивной тренировки нередко исходят из анализа общего тренировочного эффекта. Однако, при системном подходе к организму каждое упражнение в связи с динамической структурой двигательного акта, каждая тренировочная нагрузка в зависимости от энергетической направленности, типа мышечных сокращений, структуры построения микроцикла оказывает избирательное влияние на отдельные функции организма, различные стороны энергетического обмена.

Правильное использование средств восстановления работоспособности гандболистов возможно при решении следующих вопросов:

1) определение функций организма, несущих основные нагрузки и ограничивающих работоспособность, а так же время, требующееся на те или иные восстановительные процессы.

2) разработка и подбор оптимального комплекса средств восстановления и тактика их применения

3) непрерывный контроль за эффективностью применяемых комплексов средств восстановления и совершенствование организационных форм их проведения в системе спортивной тренировки.

Комплексные подходы к организации восстановительных мероприятий и оптимизации их воздействия позволяют в значительной степени сократить время восстановления спортсмена, избежать неблагоприятных последствий негативной реакции функциональных систем организма на интенсивность тренировок и повышения тренировочных нагрузок, а так же рационально сочетать занятия спортом с восстановительными циклами.