

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов. Гандбол



Занятия гандболом способствуют совершенствованию основных двигательных качеств: **быстроты, точности и координации движений, ловкости, силы, выносливости.**

В процессе занятий воспитываются моральные и волевые качества: коллективизм, целеустремлённость, выдержка, самообладание, дисциплинированность. У гандболистов отмечается высокий уровень психофизиологических функций, связанных с управлением движениями. Отличительной особенностью гандбола является также высокая эмоциональность игровой деятельности. Это воспитывает у спортсменов способность хладнокровно действовать в любой ситуации



Рациональный суточный режим

1) Утренняя зарядка у спортсменов обычно имеет большую продолжительность, чем в других видах спорта, и включает в себя упражнения с мячами и некоторые игровые действия. Поэтому между подъемом и зарядкой желательно иметь определенный промежуток (30-40 мин), во время которого необходимо выпить крепкий чай, кофе и съесть немного легкоперевариваемой пищи (печенье, бисквит и т. п.).

2) Основные тренировочные занятия следует планировать в то время дня, когда будут проходить календарные игры. При этом тренировки должны проводиться в любую погоду

3) Время отхода ко сну после соревнований следует планировать с учетом того, что игры, как правило, заканчиваются вечером и игроки обычно возбуждены спортивной борьбой. Особое внимание необходимо уделять организации дневного сна

4) В процессе подготовки спортсменов надо широко использовать специально разработанные для отдельных игр комплексы восстановительных мероприятий, направленных на быструю ликвидацию мышечного утомления и нервно-эмоционального напряжения.

Особое внимание следует уделять режиму при выступлении спортсменов в многодневных турнирах, где требуется обеспечение высокой работоспособности во встречах с основными соперниками.

В процессе подготовки и особенно после напряженных турниров рекомендуется устраивать профилактические периоды активного отдыха в сочетании с занятиями на местности, чтобы игроки хорошо отдохнули и приобрели необходимую "психическую свежесть".

Тренировочные залы

Залы для занятий спортивными играми должны отвечать общегигиеническим требованиям к спортивным сооружениям по следующим показателям:

- Температура
- Влажность
- Скорость движения воздуха
- Высота зала
- Отделка стен и потолков
- Освещённость



Экипировка

Во время игры полевой игрок всегда в :

- Футболке
- Шортах
- Кроссовках

Вратарь в:

- Кофте
- Штанах
- Кроссовках



Помимо основных элементов одежды имеют место быть:

- Наколенники
- Налокотники
- Фиксаторы голеностопного сустава
- Термобельё
- Гетры и др.



Питание

- Питание должно обеспечивать полное возмещение энергозатрат организма. В период тренировочных занятий расход энергии в сутки у игроков в среднем составляет **63-67 ккал на 1 кг веса тела**. За время матча спортсмен обычно расходует **1500-2000 ккал**. Суточная потребность в основных пищевых веществах у гандболиста характеризуется следующими величинами (г/кг веса тела): **белков - 2,3-2,4; жиров - 1,8-1,9; углеводов - 9-10**.
- Пищевой рацион гандболиста должен составляться с учетом общих гигиенических положений, а также объема и характера тренировочных и соревновательных нагрузок. Пища должна быть **разнообразной** и включать наиболее **биологически ценные продукты** (молоко и молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, овсяную кашу, овощи, фрукты и т. п.). Объем суточного рациона должен быть небольшим, в среднем **3-3,5 кг**. Перед тренировками и матчами пища должна быть высококалорийной, малообъемной и хорошо усвояемой. Распорядок приема пищи следует согласовать с общим режимом футболиста. Наиболее целесообразно питаться четыре раза в день. Во время турниров нельзя резко менять привычный режим питания. Пищевой рацион после игры необходимо обогащать за счет углеводов, исключая продукты, содержащие жиры.

Профилактика травматизма

- Российский гандбол занимает ведущую позицию на мировой арене. Однако несмотря на хорошую физическую подготовку спортсменов, повреждений в этом виде спорта не избежать. Самыми характерными травмами для гандбола являются: повреждения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава 16% (падения, рывки), травмы локтевых суставов 9% (падения, толчки), запястья и пальцы 23% (контакт с мячом), травмы коленей (связочный аппарат, мениски) 24% (прыжки, резкие развороты), повреждения связочного аппарата голеностопных суставов 8%.
- Самая лучшая профилактика травматизма- качественная разминка. Разминка позволяет разогреть мышцы и увеличить их эластичность.



Спасибо за внимание