

умений и навыков самостоятельного контроля и регулирования психофизиологического состояния, повышения эффективности действий, особенно в напряженных и экстремальных ситуациях, требует организации специальной теоретической и практической подготовки будущих специалистов, направленной на обучение сознательному воздействию на присущие человеку психические явления, выполняемую деятельность, собственное поведение с целью поддержания или изменения характера их протекания.

Проведение мониторинга здоровья учащейся молодежи в учреждениях образования способствует изучению особенностей ее адаптации к новым условиям жизнедеятельности, проведению оздоровления через обучение, повышению значимости субъектной функции молодого человека в формировании сознательной мотивации, направленной на укрепление здоровья; развитию креативного подхода к своему здоровью и повышению его резервов. Развитие функциональных резервов здоровья учащейся молодежи способствует не только успешному овладению профессией, адаптации к новым условиям учебы и труда, но и обеспечивает в будущем, соответственно, хорошее качество труда и профессиональное долголетие.

Выводы

Здоровьесберегающий подход к оценке качества образования должен стать одним из приоритетных, предусматривающих включение показателей функциональных резервов здоровья в систему оценки качества профилактической психолого-педагогической деятельности. Для внедрения здоровьесберегающего подхода в практику работы учреждений образования необходимо определить здоровьесберегающие приоритеты в оценке качества профессионального образования, усовершенствовать систему управления с использованием социально-медико-психологического мониторинга качества профилактической психолого-педагогической работы, обеспечить междисциплинарный синтез знаний, повысить квалификацию специалистов профессионального образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селезнёв, А. А. Здоровьесозидающие педагогические технологии взаимодействия / А. А. Селезнёв // Народная асвета. — № 6. — 2008. — С. 35.
2. Соколов, С. М. Перспективные направления развития гигиены детей и подростков в Республике Беларусь / С. М. Соколов, Н. Ф. Фарино // Сб. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены. — Барановичи : Баранов. укрупн. тип., 2002. — Т. 2. — С. 273.
3. Степанова, М. И. Авторитарная педагогика и здоровье школьников / М. И. Степанова // Сб. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены. — Барановичи : Баранов. укрупн. тип., 2002. — Т. 2. — С. 294.
4. Золотарева, А. В. Текущий контроль за состоянием здоровья студенческой молодежи / А. В. Золотарева // Сб. науч. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены. — Барановичи : Баранов. укрупн. тип., 2002. — Т. 1. — С. 301.
5. Селезнёв, А. А. Здоровьесберегающая педагогическая технология / А. А. Селезнёв // Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. — М. : Когито-Центр, 2011. — С. 284.

УДК 796.322

СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

Семененко К. С.

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Спортивная подготовка — явление сложное, важное значение здесь приобретает использование идей системного подхода. Под системой понимают совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение определенной цели. Следовательно, подготовка спортсменов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на достижение наивысших результатов в крупнейших соревнованиях.

Подготовка гандболистов — процесс многолетний и сложный. В нем выделяют составные части, взаимосвязанные между собой: подготовку спортсменов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в массовых формах физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.

Этапы подготовки в ДЮСШ основаны на возрастной периодизации становления детского организма. Становление от новичка до спортсмена высокой квалификации проходит в детско-юношеской школе с 10 до 19 лет, а далее — в командах высших разрядов. В ДЮСШ юные игроки проходят 4 этапа подготовки: этап базовой (предварительной) подготовки, начальной, углубленной специализации и спортивного совершенствования. На стадии высшего спортивного мастерства можно выделить юниорский период, период максимальной реализации спортивных возможностей (наивысшие достижения) и период спортивного долголетия. Резкой границы между периодами не существует, но каждый отличается специфическими задачами воспитания, обучения и тренировки.

Общая задача подготовки на всех этапах — обеспечение сборных команд страны высококвалифицированными игроками.

Таким образом, спортивная подготовка — это многолетний и непрерывный процесс для одного индивида, начиная со школьного возраста и практически без достаточно четкой верхней границы. При этом массовый спорт занимает здесь глобальное положение, подготовка спортивных резервов и спорт высших достижений как бы «встроены» в него на определенном возрастном диапазоне (в большинстве спортивных игр с 10 до 30 лет) [1].

Цель

Анализ многолетней системы подготовки гандболистов.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Многолетний период спортивной подготовки делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой стороны, с целевыми установками и задачами типов спорта и со спецификой конкретной спортивной игры, где эти установки реализуются.

В спортивных играх в общей сложности существует 6 этапов многолетней подготовки. Первый — этап воспитания интереса к занятиям спортом, приобщения детей к спортивным играм, начального обучения навыкам игры, развития физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивных игр. Возраст — до 11 лет.

Второй — этап общей базовой (техничко-тактической, физической) подготовки, универсальности в постановке задач, выборе средств и методов применительно ко всем занимающимся, отбора юных спортсменов для специализированных занятий и ориентации их по конкретной спортивной игре. Возраст — 12–14 лет.

Третий — этап специальной базовой подготовки (техничко-тактической, физической, игровой, соревновательной), универсальности с элементами специализации по игровым функциям, отбора к следующему этапу. Возраст — 15–17 лет.

Четвертый — этап спортивного совершенствования, специализации по игровым функциям на основе универсальности, адаптации юниоров к требованиям в командах высших разрядов. Возраст — 18–20 лет.

Пятый — этап демонстрации высоких спортивных результатов на уровне спорта высших достижений. Возраст — 21–30 лет.

Шестой — этап спортивного долголетия, когда спортсмен продолжает занятия и участвует в соревнованиях ветеранов, в сфере массового спорта. Возрастных границ («верхних») здесь по существу нет.

В соответствии с основной направленностью этапов формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов и т. д. Наиболее подготовленные юные спортсмены могут переводиться в следующий этап,

поэтому возрастные границы в известной мере условны, основной показатель — уровень спортивного мастерства [3].

Цель подготовки спортивных резервов состоит в том, чтобы юные спортсмены по уровню физической, технико-тактической, интегральной психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными кондициями для достижения в перспективе целей системы и подготовки спортсменов-игроков высших разрядов.

Цель системы подготовки связана с конечным результатом в отдаленном будущем: для сборных команд страны это — олимпийское четырехлетие, для спортивных резервов — включение в состав команд высших резервов. Поэтому в настоящем надо по возможности более полно знать требования будущего. Отсюда особенно велика роль прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов. Под прогнозированием понимают деятельность по разработке прогнозов, под прогнозом — вероятностное суждение о состоянии какого-либо объекта или процесса в определенный момент в будущем, о тенденциях его развития. После определения цели — это важнейший этап построения системы.

Большое значение имеет разработка моделей сильнейших спортсменов и команды высокой квалификации. При этом выделяют 3 условия: 1-е — показатели соревновательной деятельности (по основным компонентам); 2-е — показатели уровня подготовленности (по основным компонентам); 3-е — показатели функциональной и психологической подготовленности, морфофункциональных особенностей, возраста и стажа занятий спортивной игрой.

Модельные характеристики сильнейших спортсменов мира служат исходной информацией для разработки моделей игроков и команд сборных страны и команд высших разрядов. Модельные требования команд высших разрядов являются основой для разработки модельных характеристик в сфере многолетней подготовки резервов, высококвалифицированных спортсменов (от начального отбора до включения в команды высших разрядов).

На основании модельных характеристик разрабатываются нормативные требования по основным параметрам подготовленности. Нормативные требования охватывают более широкий круг показателей, при этом они рассчитаны на промежутки времени между модельными уровнями, т. е. в пределах годового цикла (средние циклы, микроциклы) и являются своего рода этапными модельными требованиями.

Поскольку эти требования органически связаны с модельными характеристиками и целями системы подготовки спортсменов, то нормативы называются целевыми. В их содержание входит следующее:

— тактическая подготовленность: объем (состав тактических действий — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите); качество освоения; применяемость в игре; результативность тактических действий в игре;

— техническая подготовленность: объем (состав) приемов игры; качество освоения; применяемость в игре; эффективность технических приемов в игре;

— физическая подготовленность: уровень развития физических способностей, имеющих преимущественное значение для овладения навыками игры и эффективности игровой соревновательной деятельности спортсменов; морально-волевая подготовленность: свойства личности;

— мотивация занятий спортивной игрой, типологические особенности нервной системы, психомоторные качества;

— теоретическая (интеллектуальная) подготовленность: уровень специальных знаний (влияние занятий спортивными играми на организм человека, знания в области построения тренировки, самоконтроля и т. д.);

— интегральная подготовленность: объем (состав) технико-тактических действий, применяемых в игре (игровой тренировке); эффективность технико-тактических действий в игре (игровой тренировке); морфологические признаки: длина тела, рук и ног, стопы, кисти, масса тела, состав тела;

— функциональные возможности: состояние центральной нервной системы, зрительного и двигательного анализатора, нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

— возрастная градация спортсменов: возраст высших достижений (у мужчин и женщин), возраст на отдельных этапах системы многолетней подготовки, возраст определения игровой функции, возраст для начала специализированных занятий спортивной игрой.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Гандбол — командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связана с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно что касается соревновательной деятельности, которая строится на «слове технического и тактического мастерства [2].

Выводы

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Гандболиста-мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евтушенко, А. Н.* Техническая и тактическая подготовка команды в гандболе / А. Н. Евтушенко. — Вильнюс, 1970.
2. *Бондарь, А. И.* Подготовка юных гандболистов: пособие / А. И. Бондарь. — Минск: Польша, 1994. — 80 с.
3. Спортивные игры. учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю. И. Портных. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

УДК 681.3:616-055.1-084

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Семутенко К. М., Чешик И. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В Республике Беларусь, как и во всем мире, увеличение расходов на здравоохранение становится значимой проблемой для государственного бюджета и является серьезным стимулом для применения новых технологий в области профилактического здраво-