

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «HANDBALLTRAINING» В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

М.В. Пороховская, аспирант

*Научный руководитель – Е.А. Масловский, д. пед. н., профессор
Белорусский государственный университет физической культуры*

Введение. Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Целью спортивной тренировки по гандболу является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня технико–тактической, физической и психологической подготовленности. Цель спортивной тренировки достигается посредством рационального научно обоснованного применения средств, методов и принципов спортивной тренировки [1,2,3].

Цель – охарактеризовать методику организации учебно–тренировочного процесса квалифицированных гандболистов с применением компьютерной программы «HandballTraining», разработанную в рамках диссертационного исследования.

Методология и методы исследования: в качестве материалов исследования использовались: годовой и поурочный план – график учебно–тренировочного процесса женского гандбольного клуба «Витебск – Ганна». Основным методом исследования был формирующий педагогический эксперимент, который проводился на базе женского гандбольного клуба «Витебск – Ганна» с сентября 2015 г. по май 2016 года.

Результаты и их обсуждение. Методика организации учебно–тренировочного процесса с применением компьютерной программы «HandballTraining» строиться на основе всех закономерностей теории и методики спортивной тренировки. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсмена. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Разработанная в рамках диссертационного исследования компьютерная программа «HandballTraining» содержит следующий набор физических упражнений: общеподготовительные упражнения: упражнения,

направленные на воспитание специфических способностей для овладения техникой, имитационные упражнения, подводящие упражнения; специально – подготовительные упражнения: целостное выполнение при варьировании условий; тренировочные формы соревновательного упражнения: выполнение приема в тактических действиях. Для каждого технико–тактического действия компьютерная программа «HandballTraining» создает комплекс упражнений, при этом количество упражнений выбирает сам тренер.

В программе собраны 746 упражнений (таблица).

Таблица – Перечень упражнений, представленных в компьютерной программе «HandballTraining»

Направленность упражнений	Количество упражнений
Блокирование	40
Броски мяча	166
Быстрый прорыв	89
Ведение мяча	19
Взаимодействие одного нападающего против одного защитника (1x1)	18
Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2x1)	25
Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2x2)	22
Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3x2)	25
Взаимодействие трех нападающих против трех защитников (3x3)	23
Заслон	29
Комбинированные упражнения для тактических взаимодействий	65
Передача мяча	175
Перехват	20
Финт	30
ВСЕГО	746

После сравнения результатов в контрольной и экспериментальной группах значительные улучшения произошли в экспериментальной группе. После обработки данных с применением t – критерия Стьюдента, можно сделать вывод, что изменения в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной произошли за счет рационального применения экспериментальной педагогической методики (рисунок).

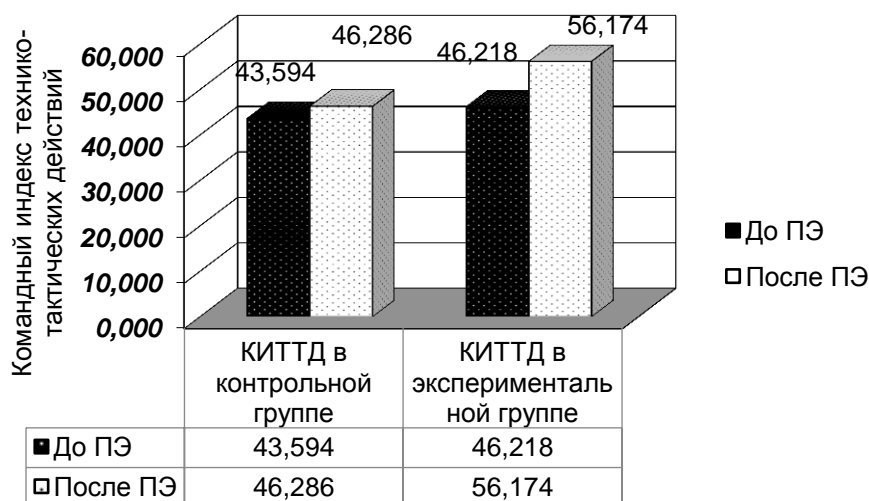


Рисунок – Сравнительные значения командного индекса технико–тактических действий в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента

Результативность педагогической методики организации учебно–тренировочного процесса квалифицированных гандболистов с применением компьютерной программы «HandballTraining»

оценивалась по командному индексу технико–тактических действий. Данный индекс представлен в компьютерной программе «HandballTraining» в виде формулы:

$$\text{КИТТД} = \frac{\sum x_i * \alpha_i + \sum x_i * \alpha_i + \dots}{n}$$

где,

x_i – показатель технико–тактического действия;

α_i – коэффициент весомости данного технико–тактического действия;

n – общее количество регистрируемых технико–тактических действий ($n=41$)

Как видно из рисунка, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой произошли существенные изменения в технико–тактической подготовленности команды. В экспериментальной группе уровень командных технико–тактических действий значительно повысился и прирост составил 17,7%, т.к. в контрольной группе – 5,8%.

Заключение. Планирование и проведение учебно–тренировочного процесса по гандболу с применением компьютерной программы «HandballTraining» основывается на научно обоснованных методах и принципах спортивной тренировки. Применение компьютерной программы «HandballTraining» позволит совершенствовать тренировочный процесс квалифицированных спортсменов, даст возможность реализации индивидуального и дифференцированного подходов к спортивной подготовке, минимизировать «педагогические ошибки».

Список использованных источников

1. Бунин, В. Я. Теоретико–методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Я. Бунин. – Л., 1981. – 24 с.

2. Волк Ю.В. Анализ игровых показателей в баскетболе с помощью специализированной программы / Ю. В. Волк, И. И. Баранова, В. Н. Кравченко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. ст. (материалы II Междунар. науч.–технической конф.) / М–во образования РБ; [и др.]; ред. коллегия: И. В. Бельский [и др.]. – Минск, 2012. – С. 187–191.

3. Волк Ю.В. Применение IT–технологий для анализа игровых показателей в чемпионате Республики Беларусь по баскетболу / Ю. В. Волк, И. И. Баранова, В. Н. Кравченко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. ст. (материалы Междунар. науч.–технической конф., 1–2 декабря 2011 г.) / М–во образования РБ [и др.]; ред. кол.: И. В. Бельский, [и др.]. – Минск, 2011. – С. 125–129.