

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БРОСКА И ПЕРЕДАЧИ В ГАНДБОЛЕ
С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Трушкина Виктора Алексеевича

Научный руководитель

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

Введение

Творческий характер современного производственного процесса, предъявляет новые требования к работникам, какое бы место они в нем ни занимали. Именно экранно-звуковые средства обучения благодаря их власти над временем и безграничным возможностям, способности наглядно отобразить явление, предмет, процесс или предельно реалистично смоделировать их, оказались наиболее пригодными для современного процесса обучения и воспитания. Привлечение информационных технологий открыло новые возможности для поискового, проблемного, исследовательского метода обучения.

Проблема исследования. В научно-методической литературе наблюдается небольшое количество работ, посвященных совершенствованию процесса подготовки спортсменов с учетом современного состояния гандбола. В связи с этим наблюдается противоречие между требованиями к улучшению бросков гандболистов и отсутствием методик развития бросков.

Представленная проблема определила **актуальность исследования.** Она заключается в исследовании способов и методик повышения уровня правильного выполнения бросков гандболистов с помощью использования нетрадиционных средств таких, как, например, информационные технологии.

Объект исследования – методы информационных технологий гандболистов СГУ

Предмет исследования – использование информационных технологий, в частности программа QuikCoach, на тренировках команды гандболистов.

Цель исследования – проверка экспериментальной методики подготовки гандболистов СГУ информационными технологиями

Для реализации поставленной цели исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проведение теоретического анализа литературных источников по вопросу правильного выполнения бросков.
2. Разработка специального комплекса упражнений с использованием технических средств обучения, направленного на улучшения бросков гандболистов.
3. Проверка эффективности разработанной программы с помощью эксперимента.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что применение информационных технологий в тренировочном процессе гандболистов позволит эффективно и в более короткий срок развить правильность выполнения упражнений.

Основное содержание работы

Педагогическое исследование проводилось в четыре этапа:

Первый этап заключался в теоретическом анализе научно-методической литературы. В этот период были рассмотрены труды в области спортивной науки по вопросу процесса подготовки в гандболе. Библиографический анализ позволил сформулировать цель, объект и предмет исследования, задачи, рабочую гипотезу и определить методы исследования.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение. С его помощью были установлены основные средства, которые применялись в процессе подготовки гандболистов». На основе педагогического наблюдения и анализа литературы была разработана экспериментальная методика физической подготовки гандболистов с помощью информационных технологий.

Третий этап включал в себя педагогическое тестирование и эксперимент. На протяжении всего периода исследования было осуществлено два тестирования, направленных на определение уровня физической подготовленности гандболистов. Контрольные испытания были подобраны с учетом физического развития и функционального состояния организма спортсменов. Первое тестирование проводилось с целью установления исходных значений в показателях, второе – для выявления динамики результатов и эффективности предложенных программ тренировок.

При изучении каждого технического приема важно рассматривать его по фазам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разнообразии подготовительной. При изучении любого приема должна

соблюдаться логическая последовательность формирования технического действия.

1. ознакомление с приемом.
2. Изучение приема в упрощенных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненных условиях.
4. Применение приема в игре.

При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом приеме с помощью наглядных методов и создать общее зрительное и двигательное представление о нем. При повторных показах, демонстраций наглядных пособий (фотографий, схем, килограмм) акцентируется внимание на наиболее важных деталях. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре, о наиболее рациональном его применении в определенных игровых ситуациях. Далее дается пробная попытка.

Разучивание в упрощенных условиях предлагает отсутствие помех для освоения структуры движения. Большое значение имеет подбор подготовительных и подводящих упражнений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного и расчлененного упражнения (используется для изучения сложных по структуре приемов и действий).

Для усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту движений, вводят помехи, вводят противоборства.

Главное на занятиях - это игра. Далее все приемы совершенствуются в игре, когда те еще мало усвоены, а затем снова продолжают совершенствовать их в упрощенных условиях.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд

необходимо с позиции противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники и тактики игры. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника – это комплекс приемов игры, представляющих систему национальных движений, необходимых для ведения игры.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника полевого игрока, в свою очередь делится на технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты-перемещения и противодействия владению мячом.

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Готовность его принять участие в игре отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста – это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены.

Для перемещений по площадке гандболист использует ходьбу, бег, остановки, прыжки.

При обучении перемещениям необходимо изучить каждый прием в отдельности и научиться сочетать приемы. Долго изучать один прием не стоит.

Бег изучают в такой последовательности: обычный, с изменением направления (зигзагообразно, с поворотом, челночно), с изменением скорости (ускорения, рывки), крестным шагом, с различного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег.

Остановку – изучают сначала торможением одно, а затем двумя ногами. Гандболисты останавливаются по сигналу сначала при быстрой

ходьбе. Потом при медленном беге, и наконец, при выполнении рывков и ускорений.

Прыжок изучают сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места разбега. Необходимо обращать внимание на правильную постановку ноги, на мягкое устойчивое приземление.

Мы предполагаем, что применение информационных технологий способствует улучшению усвоения нового «технического» материала на тренировках и занятиях физической культуры, а так же:

расширению кругозора;

реализации важного дидактического принципа наглядности;

обучению с учетом индивидуальных типологических особенностей каждого студента;

максимальному использованию способностей учащихся.

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.

Методы спортивной тренировки подразделяются на словесные наглядные и методы упражнений. Все они представлены конкретно по видам подготовки гандболиста: физической, технической, тактической, интеллектуальной, морально-волевой и специальной психической и игровой.

В результате гипотетических предположений, мы поставили следующие задачи исследования:

определить условия повышения эффективности обучения с использованием информационных технологий в учебном процессе;

разработать план занятий с применением информационных технологий при обучении новым движениям.

провести исследование, используя на ТСО для повышения эффективности обучения.

Одним из постоянно развивающихся и совершенствующихся технических средств, которые широко используются при обучении физической культуры, является видео тренажеры.

Показ видео на занятиях и тренировках, дает возможность наглядно познакомить учащихся с правильностью выполнения упражнения, типичными ошибками и т.д. «При опоре на зрительный образ удастся точнее и наиболее экономичным способом передать ту или иную информацию, ситуацию речевого общения, создать аналог реального акта

речевой коммуникации, обеспечить большую эффективность восприятия, что дает возможность более прочного запоминания материала в сочетании с соответствующей ситуацией». Учебное видео создает правильный образ выполнения упражнения у учащегося и предоставляет дополнительные возможности для понимания правильности техники выполнения в условиях аудиторных занятий.

Прямо в спортивном зале, или аудитории, учащиеся расширяют и углубляют свои знания в спорте, или физической культуре, становясь как бы участниками зрительно воспринимаемых событий. Например, учебный фильм знакомит учащихся с большим количеством реальных и дает новую информацию об изучаемом виде спорта или новом движении.

По сравнению с другими видами информационных технологий, видео имеет очевидные преимущества: за единицу времени учащийся получает значительно больше информации, так как она поступает одновременно по двум каналам - по зрительному и слуховому.

Применяя программу видеопрограммы QuikCoach, (КВИК КОУЧ) для объяснения и устранения ошибок технического характера и внося коррективы по мере съёмки на протяжении недолгого времени, мы пришли к следующим заключениям:

Студентами стали более чётко с технической точки зрения выполняться следующие условия исполнения передачи и броска:

А) из опорного положения

при выполнении передачи согнутой рукой, плечо не опускалось ниже уровня надплечья.

- при выполнении броска согнутой рукой, плечо не опускалось ниже уровня нижней челюсти.

- при выполнении броска прямой рукой, плечо не опускалось ниже уровня глаз.

Б) из безопорного положения

- при выполнении передачи, толчковая нога была согнута в коленном суставе и отведена в сторону бросковой руки
- при выполнении броска, толчковая нога была согнута в коленном суставе и отведена в сторону бросковой руки
- при выполнении броска, положение тела принимало позу «натянутого лука»
- при выполнении броска, происходил своевременный вынос бросковой руки
- правильное положение ног при выполнении броска
- правильное положение ног при выполнении броска с 7ми метровой отметки

Заключение

Таким образом, гипотеза, выдвинутая нами в начале, подтвердилась, информационные технологии на тренировках по гандболу, действительно способствуют улучшению усвоения новых знаний, расширяют кругозор, а также способствуют повышению успеваемости.

Студентами стали более чётко с технической точки зрения выполняться следующие условия исполнения передачи и броска:

А) из опорного положения

при выполнении передачи согнутой рукой, плечо не опускалось ниже уровня надплечья.

- при выполнении броска согнутой рукой, плечо не опускалось ниже уровня нижней челюсти.
- при выполнении броска прямой рукой, плечо не опускалось ниже уровня глаз.

Б) из безопорного положения

- при выполнении передачи, толчковая нога была согнута в коленном суставе и отведена в сторону бросковой руки

- при выполнении броска, толчковая нога была согнута в коленном суставе и отведена в сторону бросковой руки
- при выполнении броска, положение тела принимало позу «натянутого лука»
- при выполнении броска, происходил своевременный вынос бросковой руки
- правильное положение ног при выполнении броска
- правильное положение ног при выполнении броска с 7ми метровой отметки.