

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВРАТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ГОЛКИПЕР»

*М.В. Хлопцева, В.А. Талай
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящее время в гандболе информационно-коммуникационные технологии стали занимать центральное место. Компании со всего мира разрабатывают и придумывают все новые и новые программные продукты, призванные помочь командам улучшить учебно-тренировочный процесс и качественно подготовиться к соревнованиям. Кроме этого, современные информационно-коммуникационные технологии в гандболе стали интересны специалистам, так как назрела необходимость перехода от традиционных средств и методов учебно-тренировочного процесса к использованию новых информационных технологий [1; 2; 3].

Цель работы – описать методику повышения качества учебно-тренировочного процесса вратарей в гандболе с применением компьютерной программы «Голкипер».

Материал и методы. В качестве материалов исследования использовались научно-методические работы ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта. Методы исследования: анализ, синтез, обобщение.

Результаты и их обсуждение. Методика учебно-тренировочного процесса гандбольных вратарей предполагала использование этапного метода учебно-тренировочного процесса. Данный метод включает 3 этапа учебно-тренировочного процесса, представленного на схеме (рисунок 1).

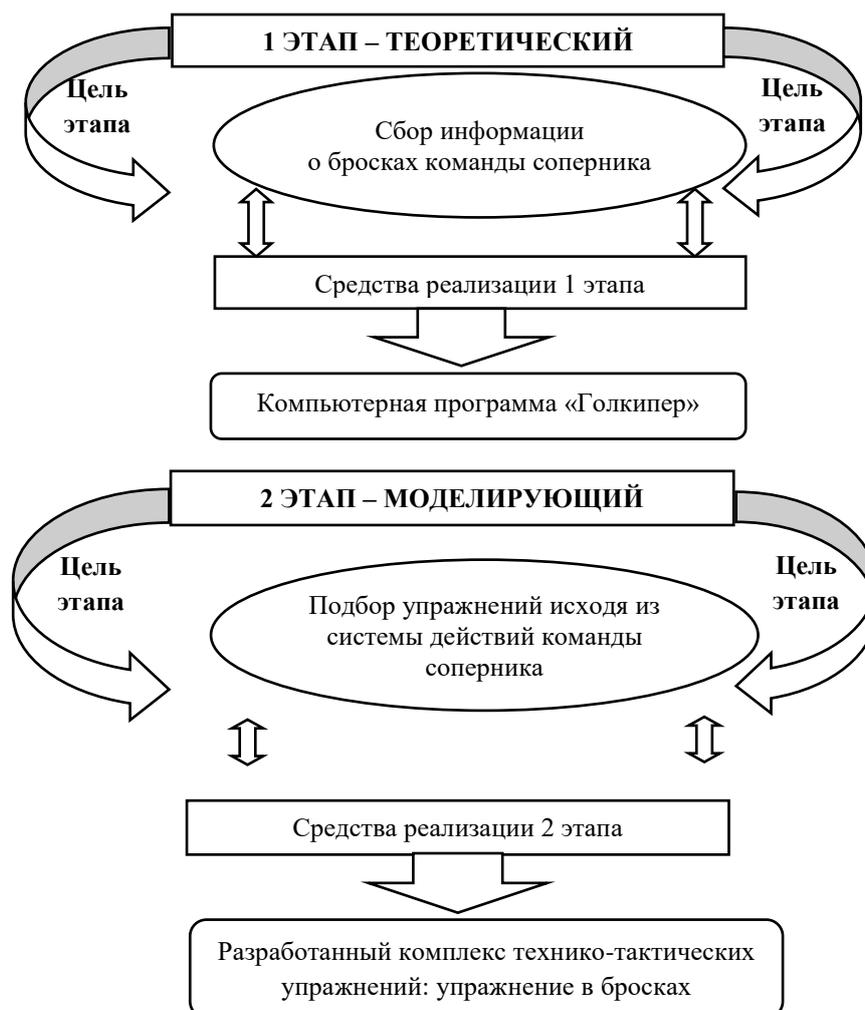




Рисунок 1 – структура методики учебно-тренировочного процесса вратарей в гандболе.

Таким образом, методика применения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочном процессе квалифицированных вратарей в гандболе включает 3 взаимосвязанных этапа:

1 этап – предварительный (или теоретический). На этом этапе учебно-тренировочного процесса с помощью компьютерной программы «Голкипер» собирается информация о бросковых предпочтениях у команды соперника.

Информация о бросках игроков команды соперника собирается предварительно самим вратарем с помощью компьютерной программы «Голкипер» по каждому игроку команды. Полученные данные выводятся на экран компьютера в процентном соотношении по секторам ворот (рисунок 2).

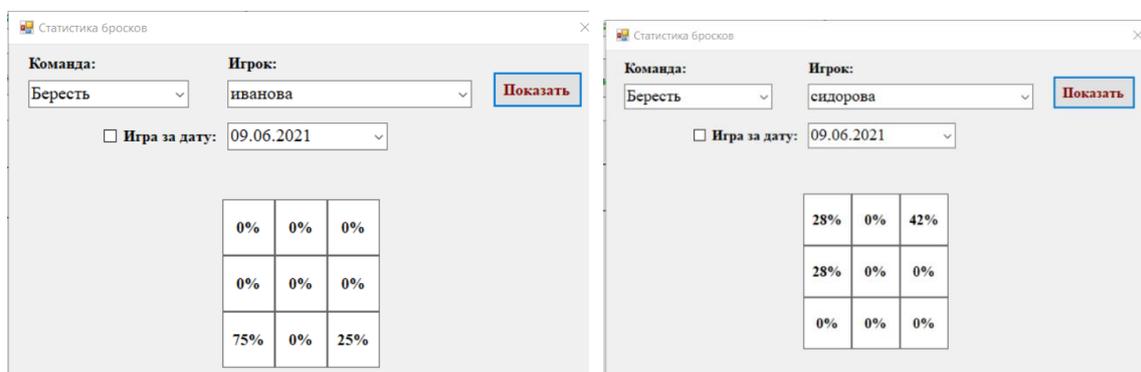


Рисунок 2 – Представление информации по броскам каждого игрока в компьютерной программе «Голкипер».

Как видно из рисунка 2, где сопоставлены результаты бросков за весь матч двух игроков команды «Бересть», один из них все свои броски выполнял только в нижнюю часть ворот (75% и 25%), а второй – в большинстве случаев, в верхнюю часть ворот (28% и 42%).

2 этап – моделирующий этап (или практический) – это основной период учебно-тренировочного процесса. На данном этапе тренером, совместно с вратарем, анализируются результаты бросков, после чего подбираются соответствующие модельные упражнения. В подобранных упражнениях основной акцент уделяется моделированию бросковых действий игроков команды соперника. Техничко-тактические упражнения игроков команды подбираются исходя из системы действий команды соперника.

3 этап – контролирующий – оценка результативности соревновательной деятельности с помощью приложения «Handball Statistics». Данный этап предусматривает оценку соревновательных действий вратаря во время матча для получения информации о качестве проведения учебно-тренировочного процесса. Во время проведения матча тренер собирает статистику об основных технико-тактических действиях вратаря. Для этой цели мы использовали приложение «Handball Statistics». После чего выполняется совместный с вратарем анализ его технико-тактических действий.

Заключение. Таким образом, разработанная методика учебно-тренировочного процесса квалифицированных вратарей в гандболе позволяет проводить комплексный учебно-тренировочный процесс, который включает как теоретический раздел, также и практический и контрольный раздел. Контролирующий этап методики позволяет получать срочную информацию о проведенном этапе учебно-тренировочного процесса на основании результатов соревновательных действий и вносить необходимые корректировки в учебно-тренировочный процесс.

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. Бухтий, Л.Г. Методика обследования эффективности соревновательной деятельности гандбольных команд и отдельных игроков: методические рекомендации по управлению процессом подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере игровых видов спорта) / Л.Г. Бухтий, В.В. Фойгт. – Киев, 1984. – С. 28–33

3. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 03 21 01 Физическая культура и спорт / И.А. Воронов. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУП, 2007. – 139 с.

БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ДОЗИРОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ В ПУБЕРТАТНОМ ВОЗРАСТЕ

*А.А. Чиркин, Н.А. Степанова, М.С. Алтани, А.А. Чиркина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Международный олимпийский комитет считает важным регулярно проводить лабораторные исследования у молодых спортсменов, стремящихся к достижению высоких спортивных результатов [1]. В многоцентровом европейском исследовании Helena-CSS при исследовании 3528 подростков 12,5–17,5 лет в 10 городах 9 европейских стран был изучен кардиометаболический риск и был сделан вывод, что физическая активность является наиболее значимым способом защиты подростков от сердечнососудистой патологии [2]. Половое созревание (пубертатный период, пубертат) – процесс изменений в организме подростка, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода. В этом периоде прирост массы тела для подростков мужского пола составляет в среднем 35 кг, а у подростков женского пола – 25 кг. Физические упражнения ускоряют формирование костно-мышечной системы и могут способствовать увеличению безжировой массы тела. Считают, что к 12 годам большинство детей физически и когнитивно способны решать сложные задачи, возникающие при занятиях различными видами спорта и при участии в соревнованиях [3, 4].

Цель исследования – изучить особенности возрастной динамики биохимических показателей сыворотки крови у лиц пубертатного возраста при систематических и контролируемых воздействиях физических нагрузок.

Материал и методы. Исследования проводились на базах Витебского областного диспансера спортивной медицины и Витебского областного диагностического центра в сертифицированных лабораториях на протяжении 2011–2019 годов в соответствии с Хельсинской декларацией Всемирной Медицинской Ассоциации «Этические принципы проведения медицинских исследований с участием человека в качестве субъекта» (1964 г., с изменениями 1975–2008 годы), с учетом международных норм и стандартов, а также закона Республики Беларусь «О здравоохранении» от 18.06.1993 г. №2435-ХП, статья 46. Под наблюдением было 1245 подростков, из них 375 – женского пола (49 – контрольная группа и 326 – спортсмены) и 870 подростков мужского пола (144 – контрольная группа и 726 – спортсмены). В контрольную группу включены лица, приступившие к занятиям спортом, но не получившие спортивной квалификации, что отвечает формированию более адекватных контрольных групп для сравнения с группой спортсменов. Различие в спортивной