

Учитывая полученные результаты, мы можем констатировать, что занятия фитбол-аэробикой способствуют улучшению уровня развития физических качеств студенток 17-20 лет.

Заключение. Проанализировав современное положение в сфере построения и проведения занятий фитбол-аэробикой со студентками, нами был определен уровень развития физических качеств девушек 17-20 лет.

Проводя повторное тестирование, мы наблюдаем повышение результатов физической подготовленности у студенток. Однако достоверное увеличение показателей прослеживается у девушек в тестах, которые характеризуют развитие функции равновесия, гибкости, силовой выносливости. Результаты, которые зафиксированы в других тестах девушек, свидетельствуют о тенденции к улучшению этих показателей.

Таким образом, мы можем констатировать, что занятия фитбол-аэробикой улучшают показатели уровня развития физических качеств девушек 17-20 лет.

Список литературы

1. Авдасева Н.В. Занятия фитбол-аэробикой как направление физического воспитания в современных условиях / Н.В. Авдасева, Н.В. Клемешова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции, 21 апреля 2009 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. - С. 3-5.
2. Акимова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М.Е. Акимова // Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. - 208с. - С. 5-7.
3. Беляева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П.В. Беляева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 12. - С. 15-17.
4. Довбыш В.И. Оздоровительный эффект применения фитбол-аэробики на занятиях по физическому воспитанию в вузах / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, Е.А. Майстренко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции, 21 апреля 2009 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. - С. 46-49.

ОБЗОР КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «HANDBALL TRAINING»

*М.В. Пороховская
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

С развитием технологий спортивной подготовки применение компьютерных программ в тренировочном процессе стало актуальной проблемой научно-педагогической деятельности. Постоянный рост возможностей информационных систем вызывает необходимость поиска новых направлений применения современных информационных технологий в спортивной науке и практике, требует еще более пристального внимания к возможностям оптимизации информационных процессов в педагогической деятельности. Внедрение компьютерных технологий в практику подготовки спортсменов и поиск путей их эффективного использования позволило бы вывести качество подготовки спортсменов на более высокий методический уровень [1, 2, 3].

Цель – обзор компьютерной программы «Handball Training», разработанной в рамках диссертационного исследования по теме «Повышение результативности технико-тактических действий квалифицированных гандболистов на основе применения компьютерной программы».

Материал и методы. В качестве материалов использовались компьютерные программы, применяемые в различных видах спорта: «Smartstats», «Info Handball v.1.3.», «Data Volley» и др. Методы исследования: анализ, синтез, обобщения.

Результаты и их обсуждение. Основной целью разработки компьютерной программы «Handball Training» была – повышение качества учебно-тренировочного процесса квалифицированных гандболистов. С помощью данной программы можно решать следующие задачи учебно-тренировочного процесса по гандболу:

- анализ уровня специальной физической подготовки;
- сбор данные о выполненных технико-тактических действиях игроком во время соревнований;
- анализ уровня технико-тактической подготовки каждого игрока команды посредством интерпретации индексов технико-тактического действия спортсмена, а также команды в целом;
- производить анализ хронометража игры;
- определять рейтинг спортсмена как за одну игру, так и за необходимое количество игр;
- подбор упражнений для построения учебно-тренировочного процесса.

Компьютерная программа «Handball Training» имеет следующую структуру: «Специальная физическая подготовка», «Сбор информации об игре», «Рейтинг игрока», «Упражнения для тренировки»



Рисунок 1 – структура раздела «Специальная физическая подготовка».

Раздел «Специальная физическая подготовка». В данном разделе представлены тесты для определения уровня специальной физической подготовки квалифицированных команд по гандболу, разработанные и рекомендованные специалистами по гандболу. В программе представлена батарея тестов для мужчин (бег 30 м, прыжок с места, семь прыжков, челночный бег, тест Купера) и для женщин (бег 30 м, прыжок с места, челночный бег, тест Купера) (рис. 1).

Раздел «Сбор информации об игре». Данный раздел включает: введение данных об игре, хронометраж игры, командный индекс ТТД, индекс ТТД спортсмена (рис. 2)

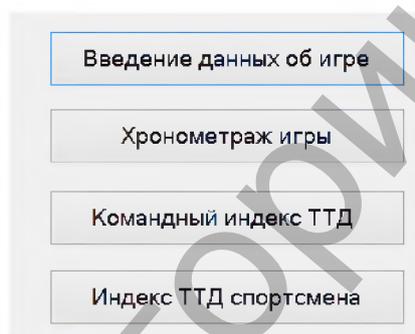


Рисунок 2 – структура раздела «Сбор информации об игре».

«Введение данные об игре»: вводятся следующая информация о проходимой игре – команда соперник, место проведения матча, уровень соревнований, состав команды (номер игрока, Ф.И.О.).

«Хронометраж игры» - позволяет фиксировать выполненные технико-тактические действия игроком в защите и нападении (рис. 3).

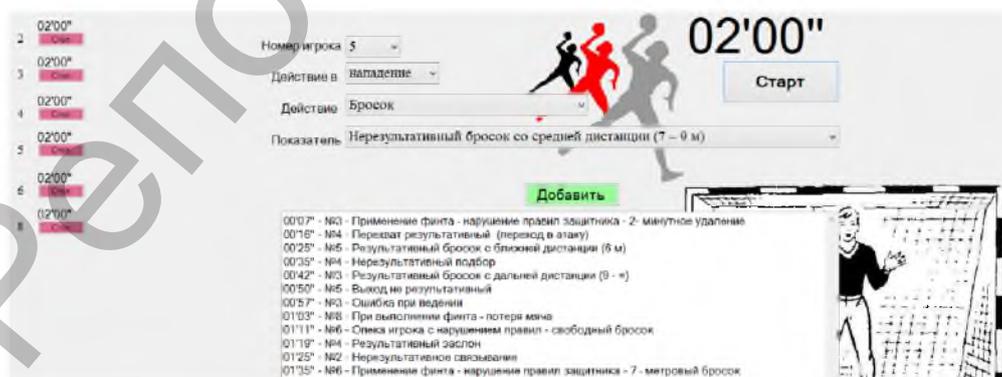


Рисунок 3 – структура раздела «Хронометраж игры».

Разделы «Командный индекс ТТД» и «Индекс ТТД спортсмена» содержат информацию об результатах ТТД спортсмена и команды в целом, которые определяются по разработанным формулам и выводятся на экран монитора в виде таблицы. Эти индексы можно посмотреть,

как за одну игру, так и за несколько игр. Также индексы можно посмотреть отдельно в защите и в нападении.

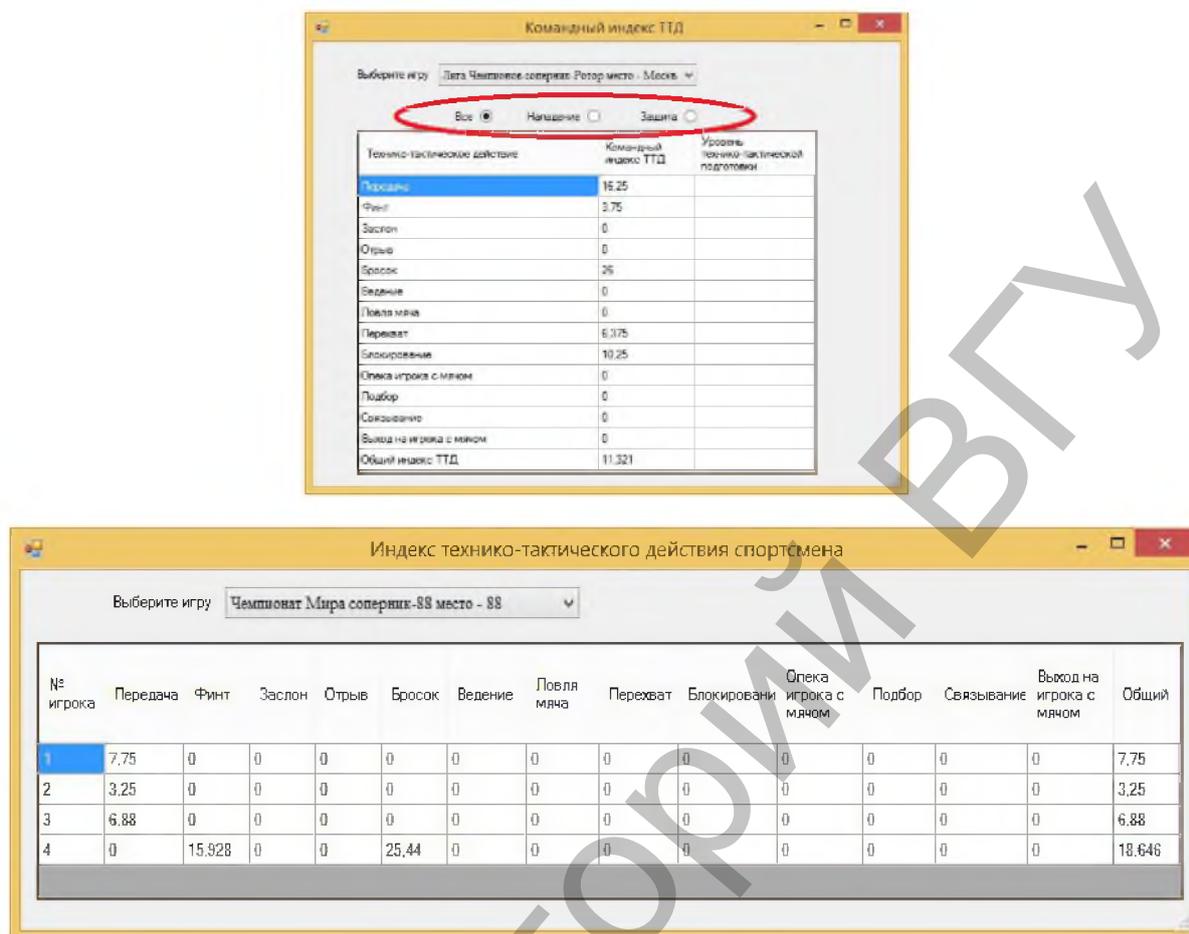


Рисунок 4 – структура разделов «Командный индекс ТТД» и «Индекс ТТД спортсмена»

«Рейтинг игрока» - позволяет определить рейтинг игрока в команде (согласно запрограммированной формуле) как в одной игре, так и в нескольких играх.

«Упражнения для тренировки» - раздел содержит 660 упражнений, направленных на обучение и совершенствование технико-тактических действий гандболистов.

Заключение. Таким образом, компьютерная программа «Handball Training» является инновационной разработкой в области теории и методики спортивной тренировки по гандболу. Данная программа обладает многофункциональностью и позволяет всесторонне оценить технико-тактические действия спортсмена, провести их анализ и определить их уровень. Компьютерная программа «Handball Training» позволяет подбирать упражнения на каждое технико-тактическое действия как в защите, так и в нападении, что делает возможным повысить качества учебно-тренировочного занятия в частности и учебно-тренировочного процесса в целом.

Список литературы

1. 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.
2. 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.
3. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / И. А. Воронов. - Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУП, 2007. - 139 с.