

4. *Малярчук Н. Н.* Реальные пути преодоления факторов, негативно влияющих на здоровье детей и подростков в образовательных учреждениях // Образование и наука. 2014. №1. С. 116-131. DOI:10.17853/1994-5639-2014-1-116-131

УДК: 796.33

Колесникова Л. И.

ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский

L.Kol.54@mail.ru

**ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-
КОММУНИКАТИВНЫХ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Аннотация. В данной статье представлен опыт применения тренером по волейболу информационно-коммуникативных и здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе в Детско-юношеской спортивной школе. Использование данных технологий в учебном процессе направляет юных спортсменов к осознанному отношению своего здоровья и стремлению достичь высокого спортивного результата.

Ключевые слова: интерес к волейболу; ИКТ в волейболе; осознанное отношение к своему здоровью и тренировкам, информационно-коммуникативные технологии.

Kolesnikova L. I.

MBU to Youth "Olimp" city district Reftinskiy

L.Kol.54@mail.ru

EXPERIENCE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES AND ZDOROVESBEREGOYUSCHIH IN THE TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. This article presents an experience of a coach in volleyball, and information and communication technologies in the health-training process in junior sports school. The use of these technologies in the educational process sends young athletes to conscious about their health and the desire to achieve high results.

Keywords: interest in volleyball; ICT in volleyball; conscious attitude towards their health and training, information and communication technologies.

Развитие современного волейбола выдвигает определенные требования к изменению в подготовке волейболистов. Современный волейбол – это постоянно меняющаяся игра, и мы, тренеры, должны учиться так же постоянно, день за днем узнавая что-то новое. И это не просто отношение, это, если хотите, философия современной тренерской профессии.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет определенные требования к физической и психической подготовленности спортсменов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья волейболистов волнует меня как тренера на протяжении многих лет. Считаю главной задачей подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физиче-

ских и духовных сил юных волейболистов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем [1].

Возникает вопрос: «Как сохранить и укрепить здоровье юных спортсменов, улучшая при этом спортивные результаты?» Решить эту проблему старыми методами невозможно. Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового подхода к тренировочному процессу и соревнованиям. Это побудило меня, к поиску новых технологий в тренировочном процессе юных волейболистов.

Назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки юных спортсменов, направленных, в первую очередь, на накопление определенных знаний, к использованию современных информационно-коммуникативных технологий (ИКТ).

Применение данной технологии позволяет тренеру:

- применять технические средства для формирования осознанного отношения к своему здоровью у воспитанников;
- использовать электронные базы для мониторинга результатов тестирования воспитанников;
- сбор, обработку и передачу информации;
- качественно изменять содержание, методы и организационные формы тренировки;
- ускорять процесс обучения новому материалу;
- прививать у воспитанников навыки к самостоятельной поисковой деятельности в интернете, посредством выполнения заданий различного направления;
- повышать уровень своего образования;

Применение данной технологии позволяет воспитаннику:

- прививать потребность к самостоятельному овладению в волейболе техническими действиями, тактическими знаниями и умением применять их;

- вести самостоятельную исследовательскую работу;

- анализировать технику двигательного действия и динамику своего физического развития;

- осознанно готовиться к соревнованиям и настраиваться на победу, ориентируясь на своих кумиров;

- серьезно и сознательно подходить к укреплению своего здоровья.

ИКТ обеспечивает личностно-ориентированный подход к обучению, способствует развитию индивидуальных способностей воспитанников.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц.

В своей практике я применяю ИКТ 2 раза в неделю с использованием мультимедийных средств, планшета, ноутбука. В спортивно-оздоровительных группах - по 15-20 минут, в группах предпрофессиональной подготовки - по 25-30 минут перед практическими занятиями.

В спортивно-оздоровительных группах провожу:

- ознакомительные занятия по технике безопасности (Правила поведения в спортзале, в транспорте, на улице, правила дорожного движения, пожарная безопасность и т.д.), применяя ИКТ (презентации, видео программы), фильмы.

- самостоятельные работы по теоретической подготовке в форме индивидуальных заданий на карточках. (Изучить и представить тему в форме плаката, буклета или презентации).

– в соответствии с программой даю задание, исследовать и составить вместе с родителями небольшую проектную работу по заданной теме и представить её на занятии. («Мой режим дня»; «Как работает моё сердце при нагрузке и без нагрузки»; «Как влияют физические упражнения на мой организм», «Чем я питаюсь?» и т.д.).

На основании образовательной программы при помощи wikiHow, Google Chrome, Microsoft Office Word мною разработаны комплексные обучающие презентации. С их помощью красочно и доступно показывается последовательность выполнения технических элементов (например, подачи: какие бывают подачи, как ставить ноги, руки при подаче и т.д.;). Презентации содержат изображения, фотографии знаменитых спортсменов и видео выполнения движения технического элемента в различных игровых ситуациях.

В группе предпрофессиональной подготовки ИКТ применяется более разнообразно:

– воспитанники готовят презентации, исследовательские проекты, плакаты, буклеты на более серьезные темы: «Нет наркотикам!»; «Алкоголь-это зло!»; «Мы выбираем волейбол!»; «Проблема допинга в спорте»; «Мои кумиры в волейболе», «Травматизм в волейболе и его причины»; «Комбинация «пайп»; «Виды атак в волейболе» и т.д.

– совместно с детьми и педагогом-организатором мы проводим акции «Один день без машин»; «Будь внимателен на дороге!»; «Огонь-это не шутка!»; «Терроризм - что это?» и пр.

– родители и юные спортсмены снимают на видео соревнования и тренировки, затем проводится их подробный анализ;

– в качестве восстановительного мероприятия воспитанники посещают сауну и мини-бассейн, имеющейся в ДЮСШ. Предлагается изучить материал о вреде и пользе сауны, виды массажа его назначение и т.д.

– активно привлекаю медицинского работника в пропаганде здорового образа жизни посредством ИКТ.

Во всех группах совместно с педагогом-организатором и родителями ежемесячно проводим конкурс презентаций и исследовательских проектов воспитанников. Все участники получают красивые сертификаты. Победители награждаются памятными призами и дипломами.

Мероприятия с применением ИКТ качественно меняют показатели физической, технической и тактической подготовленности детей. Изменилось отношение воспитанников к своему здоровью, а именно: значительно снизился процент заболеваемости воспитанников и травматизма, соответственно, пропусков занятий. Дети стали осознанно и ответственно выполнять разминку на тренировках и перед соревнованиями. При обследовании улучшились показатели здоровья детей в целом. Родители стали более активно проявлять интерес к тренировочному процессу, соревнованиям и в целом к жизни отделения «Волейбол». У детей появилось стремление показывать хорошие нормативные результаты, уверенно побеждать на соревнованиях и получить высокий спортивный разряд.

Умелое использование информационных технологий на тренировках не только повышает их эффективность, но, в первую очередь, способствует повышению познавательных потребностей воспитанников. А значит осознанного отношения к своему здоровью и достижению спортивного результата.

Список литературы

1. *Захарова И. Г.* Подготовка будущих педагогов и особенности современного контекста образования // *Образование и наука.* 2015. №5. С.105-118. DOI:10.17853/1994-5639-2015-5-105-118