

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования Бичурская ДЮСШ**

**Проект**

**«ИКТ в учебно-тренировочном процессе волейболистов»**

Тренера -преподавателя

Коробенкова Н.С.

## **ИКТ в учебно-тренировочном процессе волейболистов**

Представленный методический материал - проект по волейболу "ИКТ в учебно-тренировочном процессе волейболистов посвящен формированию навыков осознанного выполнения технических и тактических действий посредством использования информационно-коммуникационных технологий на тренировках по волейболу.

В исследовательской работе (проекте) по физкультуре (волейбол) тренер-преподаватель разрабатывает, применяет и анализирует результат использования информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочном процессе волейболистов.

Использование данного методического материала (проекта) по волейболу "Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в учебно-тренировочном процессе волейболистов" повысит интерес к учебно-тренировочным занятиям (УТЗ), поспособствует сохранению здоровья детей и повышению их спортивных результатов.

Автор проекта: тренер-преподаватель по волейболу первой категории МОУ « Бичурская ДЮСШ» Коробенкова Нина Сергеевна.

## **Содержание**

### **Введение**

1. Планирование проектной деятельности.
  - 1.1. План проектной деятельности.
  - 1.2. Сроки проведения проекта.
2. Участие в соревнованиях различного уровня.
3. Результаты проекта ИКТ.
4. Использование ИКТ в тренировочном процессе.
5. Проектная деятельность.

### **Выводы.**

## Введение

**Актуальность:** Назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки юных спортсменов, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, к использованию современных компьютерных технологий (ИКТ).

Это побудило меня к работе направленной на повышение качества знаний воспитанников, развития их творческих способностей, применения информационных и здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе, через интерес, а значит осознанный подход к занятиям и своему здоровью.

**Противоречия:** между необходимостью осознанного освоения техники и тактики игрового действия и низким уровнем наглядности, мониторингового исследования.

**Проблема:** формирование навыков осознанного выполнения технических и тактических действий с использованием ИКТ.

**Основопологающий вопрос:** «Как сохранить и укрепить здоровье юных волейболистов, улучшая при этом спортивные результаты?»

### **Гипотеза:**

Использование ИКТ в учебно – тренировочном процессе.

Активизирует процесс тренировок.

Улучшает результат УТЗ.

Создает условия для успешного освоения технических и тактических навыков.

Дает возможность отслеживания физического развития и подготовленности спортсмена.

**Цель проекта:** формирование навыков осознанного выполнения технических и тактических действий посредством использования информационно-коммуникационных технологий.

### **Задачи проекта:**

1. Проанализировать условия реализации проекта с точки зрения выбора оптимальной траектории развития информационных обще учебных умений;
2. Рассмотреть имеющиеся в учебно-педагогической практике пути решения профессиональной проблемы и предложить свои, используя современные педагогические технологии, методики, формы, приемы и средства обучения;
3. Оценить результаты педагогической деятельности.

***Способы решения проблемы:***

1. Тренировочный процесс.

Здоровье сберегающие технологии.

Видеоматериал для освоения двигательных действий, тактических знаний.

Представление презентаций по теории.

Электронная база данных.

2. Соревновательная деятельность.

Товарищеские турниры.

Официальные турниры.

***Здоровье сберегающие технологии в тренировочном процессе:***

В процессе тренировки воспитанники могут наглядно посмотреть какие можно получить травмы, при неправильно проведенной разминке;

Частота использования наглядности в учебной деятельности, многообразии видов преподавания способствует рациональной организации тренировок;

Личностно-ориентированный подход способствует развитию у воспитанников конструктивное отношение к любым проблемам, умение их решать, что снимает психологическое напряжение и способствует качеству тренировок.

***Область применения:*** тренировочный процесс.

***Объект исследования:*** процесс обучения.

***Предмет исследования:*** ИКТ в учебно-тренировочном процессе.

Состав участников: воспитанники отделения «Волейбол» Бичурская ДЮСШ.

***Сроки проведения проекта:*** 2018-2019 учебный год.

# 1. Планирование проектной деятельности

## 1.1. План проектной деятельности

Этапы	Задачи для тренера	Планируемый результат
организационный	<ul style="list-style-type: none"><li>- Изучение электронной базы данных</li><li>- Знакомство с опытом других тренеров;</li><li>- Разработка теоретического материала;</li><li>- Диагностика уровня физической подготовленности и физического развития.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Заполнение электронной базы данных для реализации проекта;</li><li>- создание теоретической базы для реализации проекта.</li></ul>
промежуточный	<ul style="list-style-type: none"><li>- Планирование работы;</li><li>- Составление базы методики по разделам спортивной подготовки волейболистов;</li><li>- использование ИКТ в процессе тренировок.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Развитие мыслительной деятельности;</li><li>- Формирование творческой деятельности;</li><li>- Формирование практических навыков применения ИКТ.</li></ul>
практический	Итоговая диагностика; Подведение итогов реализации проекта.	Выявление эффективности применения на практике полученных знаний
аналитический	Степень реализации проекта	Подведение итогов проекта

## 1.2. Сроки проведения проекта

Сроки проведения проекта: 2018-2019 учебный год.

<b>Участники проекта</b>	<b>Поставленные задачи для воспитанников</b>	<b>Сроки выполнения (месяц)</b>	<b>Форма выполнения защита</b>
Группа ГНП-2	Изучить теоретический материал по теме «Питание спортсмена» «Ты и твоё здоровье»	Сентябрь, октябрь, ноябрь	Презентации, рефераты, плакаты, публикации
Группа ГНП-2	Изучить упражнений на развитие прыжка, силы, растяжки, выносливости	Декабрь, январь, февраль	Презентации, плакаты
Группа ГНП-2	Изучить и составить комплексы на развитие гибкости, выносливости, быстроты реакций, ловкости, прыгучести, силы	Февраль, Март, Апрель	Презентации, плакаты, буклеты, открытки
Экспертная комиссия из детей отделения «волейбол», тренера и педагога организатора	Подвести итоги исследовательского проекта	май	Торжественное подведение итогов с родителями, вручение сертификатов, грамот.

### Прогнозируемые результаты

Повышение физической и технической подготовки воспитанников;

Применение полученных знаний в ходе УТЗ в повседневной жизни;

Повышение результатов в физическом развитии, физической подготовке и в соревнованиях;

Потребность воспитанников к систематическим занятиям;

Повышение качества усвоения материала и уменьшение времени на освоение нового материала.

## 2. Участие в соревнованиях различного уровня.

- Окружные турниры;
- Городские турниры;
- Муниципальные турниры;
- Областные турниры.

### **Наши лучшие игроки:**

1. Тюрюханова Алина -2005г.р.
2. Михайлова Рита- 2005г.р.
3. Зуева Юлия – 2006г.р.
4. Алексеева Вика-2004г.р.
5. Алексеева Валерия-2004г.р.
6. Куликова Влада -2006г.р.
7. Тимофеева Лиза-2007г.р.
8. Трунева Женя – 2004г.р.

\



### 3. Результаты проекта ИКТ

Этапы	Задачи для тренера	Полученный результат
организационный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение электронной базы данных;</li> <li>- Знакомство с опытом других тренеров;</li> <li>- Разработка теоретического материала;</li> <li>- Диагностика уровня физической подготовленности и физического развития.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобран видеоматериал по волейболу;</li> <li>2. Проведена диагностика ОФП и СФП воспитанников.</li> <li>3. Разработаны воспитанниками проекты и презентации по волейболу и здоровьесбережению.</li> <li>4. Изучен опыт других тренеров</li> </ol>
промежуточный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирование работы;</li> <li>- Составление базы медиотеки по разделам спортивной подготовки волейболистов;</li> <li>- использование ИКТ в процессе тренировок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование базы электронных данных при составлении программы и календарного плана и др. метод. мат-лов;</li> <li>- Сформированы идеи творческой деятельности;</li> <li>- Приобретены практические навыки деятельности с применением ИКТ.</li> </ul>
практический	Итоговая диагностика; Подведение итогов реализации проекта.	В процессе работы в проекте, воспитанники приобрели: теоретические знания, узнали много новых упражнений по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке. Наглядно смогли увидеть свои ошибки в технике, тактике игры - провёлся анализ соревнований. Сформировался сознательный подход к тренировкам и настрой на соревнования;
аналитический	Степень реализации проекта	Проект показал положительный результат. Все дети защитили свои работы, получили сертификаты и награды.

## 4. Использование ИКТ в тренировочном процессе

### **Тренеру ИКТ позволяют значительно эффективнее осуществлять:**

- 1.использования электронной базы воспитанников для мониторинга, сбор, обработку и передачу информации;
- 2.качественно изменять содержание, методы и организационные формы тренировки;
- 3.ускорять процесс обучения нового материала;
- 4.прививать навыки к самостоятельной поисковой деятельности в интернете, выполняя различного направления задания.

### **Разработана тренером:**

1. Электронная база данных о детях и их родителях;
2. Мониторинг развития физических и технических способностей воспитанников;
3. Презентации, видео фильмы по технике безопасности («Поведение в спортивном зале, на дорогах, при пожаре, чрезвычайных ситуациях», «Допинг и его последствия».
4. Обучающие презентации, как наглядные пособия, для совершенствования техники и тактики игры;
5. Собрана база ссылок на виде показ игровых ситуаций по темам;
6. Видео и фото с соревнований и тренировок для проведения анализа.

### **Воспитаннику ИКТ позволяет:**

1. развивать потребности к самостоятельному овладению техническими действиями, тактическими знаниями и умениями;
2. вести самостоятельную исследовательскую работу и самообразованию;
3. приобретать теоретические и практические знания и навыки в здоровые берегающих технологиях;
4. развивать способности анализировать технику двигательного действия и свое физическое развитие;
5. осознанно готовиться к соревнованиям и настраиваться на победу, ориентируясь на своих кумиров;
6. серьезно и сознательно подходить к укреплению своего здоровья.

Разработаны воспитанниками презентации по темам:

## Проектная деятельность.

Используется информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) в тренировочном процессе.

### Результат деятельности проекта

Доля детей со средним и высоким уровнем физической подготовки воспитанников увеличилась на 25% (с 60% до 80%);

Анализ технической подготовки показал динамику роста результата на 12% (с 52% до 64%);

Теоретическая подготовка проходит в форме презентаций;

Теорию по технике безопасности дети защищают в форме исследовательских работ;

ИКТ позволили более продуктивному изучению новых тактических комбинаций;

Просмотр обучающих фильмов и собственных игр с дальнейшим анализом техники и тактики игры;

Повышение результативности на соревнованиях;

Присвоение разрядов.

## Выводы

Использование информационно - коммуникативных технологий (ИКТ) - повышает интерес к учебно-тренировочным занятиям (УТЗ).

ИКТ способствует сохранению здоровья и повышению спортивных результатов.

Гипотеза *«Использование ИКТ в тренировочном процессе»* реализуется полностью.