

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

КОНДЮРИН ИЛЬЯ ВЛАДИМИРОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Педагогические аспекты использования мультимедийных технологий для повышения уровня технической подготовленности борцов вольного стиля»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

18.05.18

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.05.18

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.05.18

(дата, подпись)

Обучающийся Кондюрин И.В.

(фамилия, инициалы)

11.05.18

(дата, подпись)

Красноярск 2018

Реферат

Диссертация объемом 83 страницы, включающая в себя - 23 иллюстрации, 11 таблиц, 2 приложения, 50 источников.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в СДЮСШОР по вольной борьбе на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе.

Цель исследования: усовершенствовать учебно–тренировочный процесс с использованием мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе, тем самым повысить эффективность тренировки.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно–методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод экспертных оценок.
6. Методы математико-статистической обработки результатов.

Научная новизна нашей работы заключается в использовании мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе.

Практическая значимость: усовершенствована эффективность использования мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе юных борцов вольного стиля, с помощью мультимедийных (ММТ) технологий.

Abstract

Thesis of 86 pages, including-10 illustrations, 12 tables, 15 appendices, 50 sources.

The object of research: training process in the free-style wrestling school at the stage of initial training.

Subject of research: the use of multimedia technology (MMT) at the stage of initial training in the fight.

The purpose of the study: to improve the training process in the use of multimedia technologies (MMT) at the stage of initial training in the fight, thereby improving the effectiveness of training.

Method of research:

1. Study and analysis of scientific and methodical literature, documentary and archival materials.

2. Survey.

3. Pedagogical observation.

4. Pedagogical experiment.

5. Expert evaluation method.

6. Methods of mathematical and statistical processing of results.

The scientific novelty of our work is the use of multimedia technologies (MMT) at the stage of initial training in the fight.

Practical significance: the effectiveness of using multimedia technologies in the training process of young freestyle wrestlers, using multimedia (MMT) technologies has been improved.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Литературные исследования использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе	5
1.1. Методические аспекты тренировки борцов на этапе начальной подготовки.....	6
1.2. Опыт использования мультимедийных технологий в подготовке спортсменов.....	16
1.3. Возрастные аспекты развития двигательных способностей на этапе начальной подготовки.....	25
Заключение по главе 1.....	36
Глава 2. Организация и методы исследования	
2.1. Организация исследования.....	37
2.2. Методы исследования.....	38
Глава 3. Экспериментальное обоснование применения мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в вольной борьбе	39
3.1. Анкетные исследования по использованию мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе для тренеров и борцов	39
3.2. Выявления на этапе начальной подготовке использование мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе	55
3.3. Результаты педагогического эксперимента по повышению эффективности мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе.....	65
Заключение по главе 3	72
Выводы	73
Библиографический список	74
Приложение	80

Введение

Актуальность: Применение мультимедийных средств считается обязательным и нужным в тренировочном процессе юных спортсменов, но они в полной мере не могут, да и не должны заменить тренера-преподавателя, их применение в подготовке способствует увидеть основы изучающей техники прежде всего тщательно, понять свои неверные ошибки реализация на мониторе, сопоставить личные умения с техникой идеальной группы.

Мультимедийные обучающие технологии — это совокупность технических обучающих способов и дидактических средств обучения. Технические способы мультимедиа доставляют изменение информации «звука и изображения» в цифровую модель с целью ее сохранения и обработки, а соответственно обратное изменение, чтобы информация адекватно воспринималась человеком. Программные продукты, обладающие свойствами мультимедиа «электронные курсы, учебники, справочники, энциклопедии, тесты, учебные электронные курсы», распространяются, на компакт-дисках. То есть для применения подобных продуктов необходим накопитель (компакт диск) DVD/CD-ROM. Для работы с видео и звуком на компьютере исследовано много программных средств, которые создают воспроизведение, исправление, видеоинформация и запись аудио, данная в разных форматах, с устройств различных типов.

Объект исследования: тренировочный процесс в СДЮСШОР по вольной борьбе на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе.

Цель исследования: усовершенствовать тренировочный процесс в использовании мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной

подготовки в борьбе, тем самым повысить эффективность тренировки.

Задачи исследования:

1. Провести подбор и анализ научно-методической литературы и выявить современную систему мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе. Выявить наиболее эффективные средства и оборудования для облегчения проведения учебно-тренировочного процесса с помощью современных мультимедийных технологий.

2. Разработать и внедрить в тренировочный процесс по вольной борьбе специальные мультимедийные технологии для повышения эффективности тренировки борцов на начальном этапе.

3. Выявить эффективность применения данных мультимедийных технологий.

Гипотеза исследования: мы предположили, что включение в учебно-тренировочный процесс борцов начальной подготовки мультимедийных технологий позволит повысить эффективность тренировки борцов и быстрое усвоение материала, с помощью современных мультимедийных технологий.

Научная новизна нашей работы заключается в использовании мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе.

Практическая значимость: усовершенствована эффективность использования мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе юных борцов вольного стиля, с помощью мультимедийных (ММТ) технологий.

В работе применялись следующие методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.

5. Контрольные упражнения.

6. Статистическая обработка результатов исследований.

Глава 1. Литературное исследование использование мультимедийных технологий на этапе начальной подготовки в борьбе

По теме «исследования использование мультимедийных технологий на этапе начальной подготовке в борьбе» нами набрано 50 литературных источников. Исследованные нами источники мы разделили на 3 раздела (рис. 1.) 1- Методические аспекты тренировки борцов на этапе начальной подготовки 2- Опыт использования мультимедийных технологий в подготовке спортсменов 3- Возрастные аспекты развития двигательных способностей на этапе начальной подготовки . Из рисунка видно, что освящение этих вопросов было не равномерным. Наибольшее количество источников мы обнаружили по вопросу «Методические аспекты тренировки борцов на этапе начальной подготовки» в 23 источниках. Меньшее распространение получил вопрос «Опыт использования мультимедийных технологий в подготовке спортсменов» в 19 источниках. Вопрос «Возрастные аспекты развития двигательных способностей на этапе начальной подготовки» в 15 источниках

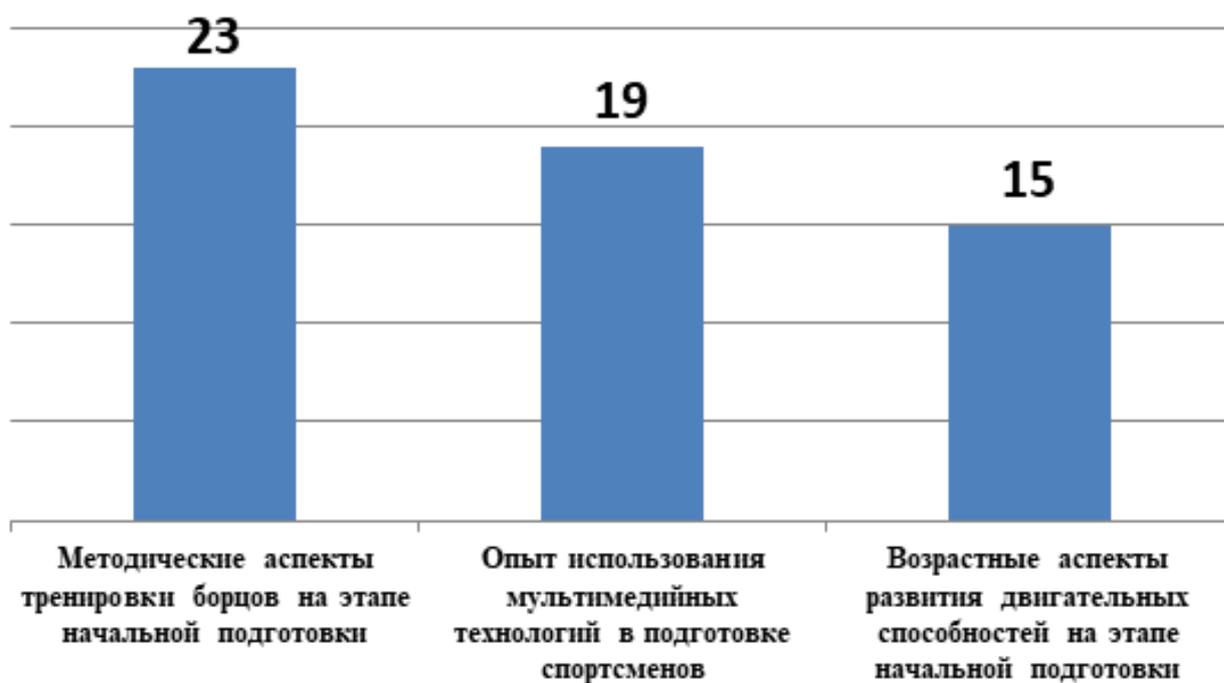


Рисунок 1 - Распределение литературных источников по изучаемой теме

1.1. Методические аспекты тренировки борцов на этапе начальной подготовки

Оказывается деятельность тренеров занимающихся с ребятами чаще не соответствует целям и задачам, поставленным перед начальными этапами и многолетней тренировки, конкретное направление, которых определена в теории юношеской борьбы. Тренеры допускают из-за желания быстрее получить эффект, преимущественно начинающих свою дорогу наставника в спорте, недостающий практический опыт или он очень мал, в течении многих лет занятий с детьми систематически ограничили круг тренировочных заданий однообразными, узкоспециализированными упражнениями. Результатом выше названной деятельности, становится [1].

- ранняя подготовка - проведение больших объёмов специальных упражнений не соответствующих возрастным особенностям юного спортсмена [1].

- техническая и тактическая подготовка - юные спортсмены не осваивают в необходимой мере технические и тактические шаги, того что нужно было бы способствовать в будущем , на других этапах многолетней, подготовки преимущественно эффективной тренировки [1].

В современных условиях прием детей в группы начальной подготовки для занятий дзюдо усложняется несколько факторов: падение заинтересованности к спортивным тренировкам; возраст набора детей в дзюдо (10 лет) совпадает с набором в остальные виды единоборств, в игровые виды спорта, что «разбрасывает» потенциально-способных детей по разным спорт секциям; невысокая степень самочувствия значительной части детей не позволяет заниматься дзюдо и другие [12].

Тренеры по дзюдо не должны совмещать тезисы «набор» и «отбор» учащихся. Однозначных решений о годности (непригодности) к тренировкам дзюдо делать неразумно по основным причинам. Перво-наперво, существует конструкция компенсации способностей. На втором месте, требования к занимающимся дзюдо, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным результатам, довольно условны. Ясно, что в процессе противоборства спортсменам нужно проявлять скорость реагирования, умение к переходу, координацию перемещений, делать атакующие действия с учетом действий оппонента. Помимо всего важно обладать мягкостью и точностью перемещений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Следующие требованиями к спортсменам являются: сила рук, выносливость [11].

Главнейшей составной частью спортивной подготовки подростков, детей, юношей и девушек являются соревнования. Все это дает право тренеру-преподавателю справедливо оценивать ее продуктивность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма спортсменов. Ведущей целью соревнований в дзюдо является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, получение соревновательного навыка, усовершенствование эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На начальном этапе подготовки спортсменов проводятся разнообразные подготовительные, контрольные (по ОФП) соревнования, также соревнования по другим видам спорта — легкой атлетике, спортивным играм (без специальных предварительных подготовок к ним). По мере роста спортивной квалификации дзюдоистов на следующих этапах многолетней подготовки число специализированных соревнований растет. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, содействующие спортивному продвижению [3].

На этапе углубленной специализации тренировочный процесс в дзюдо обретает выраженную особенность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов прямо растет за счет повышения времени, определенного на

проведение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают расти. Значительно увеличивается число соревнований. Система тренировок и соревнований все больше индивидуализируется. Спортивная подготовка дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли спортсмен в сферу спорта высоких достижений или нет [13].

Физическая нагрузка и есть определенный стимул, что рационально настраивает функции человеческого организма. Следовательно, процесс гармоничной спортивной подготовки детей возможен только с учетом закономерностей и особенностей биологического процесса. Пренебрежения данного положения является ошибочно в деятельности тренера-преподавателя, а в свой черед главной причиной ошибочных предсказаний, в процессе подготовки молодых спортсменов. Понимание закономерностей развития организма, и соответствующих тренировочных шагов, являются для любого специалиста обязательными в области физического воспитания и спорта [4].

Уровень технической подготовленности и ее составляющие, такие как объем техники, особенность реализации технических действий, вероятность объединения сложных и разнонаправленных технических действий и т.п., сильно формируются на начальном этапе подготовки спортсменов [7].

Основой разработки методологии технико-тактической подготовки с выделением времени на контроль борцами специальными двигательными действиями при нагрузках болевого течения выбрана такая технология управления двигательными маневрами, при которой прием выполняют в условиях борьбы лежа. При подготовке этой методики соблюдены условия учебно-тренировочного занятия в университете МВД и качество будущей профессиональной практики. Отчего общепринятая методика технико-тактической организации является не совершенно адекватной обстоятельствам работы в университете МВД, и, кроме того, не может в

должной мере способствовать решению задач к подготовке спортсменов, действиям в ситуациях связанных с нагрузками болевого характера [14].

Обучения техническим действиям борьбы являются целостными и расчлененными (по частям), а как и возникнувший на их стыке расчлененно-конструктивный метод. Методами целостного упражнения производится натаскивание довольно простым приемам, расчлененным методом – немало сложным в координационном отношении комбинированное применение указанных методов, следовательно, его тоже называют «комбинированным». Преимущественно эффективный метод целостного упражнения. Он позволяет формировать двигательный навык с применением всяких методических средств: Ступенчатый переход от упрощенных форм целостного технического приема к более затрудненным; использование ориентиров, а так же ограничителей: построение облегченных внешних условий; облегчение; фиксация; предоставление дополнительной помощи и применение вспомогательных технических способов : переход внимания на отдельные стадии, передвижения; повторяющиеся и однообразные условия; модификация условий: игровые методы [15].

Знания, умения и навыки проведения единоборства при должной организации педагогической работы способствуют формированию у юных спортсменов положительных качеств характера выступающего спортсмена [17].

В основу **гипотезы** легло мнение о том, что использование методики технико-тактического обучения юных борцов алгоритмам техники и индивидуальному подбору вариантов тактических действий, позволит улучшить систему их обучения ,ежели: в основу авторского пути положить представления обучения, направленного на освоение спортсменами алгоритмами основных технических действий. Он основан на взаимосвязи двигательных действий, в последующем переходе от одного двигательного действия к следующему при условии усвоения прошлого, от одного комплекса технико-тактических действий к следующему, что позволит

успешное постановление двигательной задачи; -проведение технических действий может осуществляться в комбинировании с отдельно выбранными спортсменами тактическими действиями; -в течение обучения будут использоваться методические действия: схематическое представление построения двигательного действия, концентрация интереса на основных его частях, использование предписаний алгоритма, своеобразный анализ технико-тактических действий, словесные суждения о представлении изучаемых ходов с представлением мышечных ощущений. Это позволяет юным спортсменам освоить навыки тактических действий, переосмыслить данные, точнее подбирать способы и пути для преимущества цели [20].

Трудность отборки в современном спорте близко связана с управлением и затрагивавшейся к категории комплексных задач, включающих социальные, педагогические и медико-биологические моменты. Преподавателю-тренеру, начинающему работу с детьми, очень уместно определить положение генетически обусловленных данных, во многом определяющих будущие спортивные результаты. Это повышает обязательство тренера-преподавателя за своевременное и качественное исполнение немало важных функций, являющихся необходимым условием благополучия управления развития подготовки юных спортсменов. Специалисты в области спортивной борьбы в порядке выбора различают два его вида: первичный и действительный. Спортивный подбор, спортивная ориентация, прогнозирование, управление, являются необходимыми элементами тренировочного процесса, близко связаны друг с другом. Спортивный отбор – это развитие поиска преимущественно талантливых людей, способные достичь высокие результаты в конкретном виде спорта. Спортивная ориентация и предсказание – это решение перспективных направлений завоевание высшего спортивного мастерства, основанного на познании задатков и способностей спортсменов, индивидуальных качеств создание их мастерства [21].

Огромная репутация отечественной школы борьбы, а в свой черед увеличившиеся возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих украинских борцов, обусловили потребность обычного исследования и тщательного ознакомления, анализа и обобщения только того большого опыта, что накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по трудностям разработки и научного подтверждения основной методики возникновения и усовершенствования технико-тактического мастерства борцов на разных этапах многолетней тренировки[25].

Спортивная школа, является организацией дополнительного образования, вызвавшая способствовать к самосовершенствованию, овладению и творчеству, основание здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, процесс физических, духовных и нравственных данных, преимущества степени спортивных результатов соответственно способностям. Перед спортивной школой ставятся задачи, специфические для каждого периода подготовки [27].

Один из пути продвижения популярности борьбы самбо как спортивного вида есть улучшение учебно-тренировочного процесса за счет роста двигательной активности. Потому что базовое понимание о технике борьбы, а в свою очередь развитие правильной последовательности проведения приемов закладывается на начальном ступени обучения, то работы, посвященные возникновению и усовершенствованию уровня технического превосходства молодых и начинающих борцов, будут являться значительными. Одной из трудности технической подготовки борцов на начальном периоде обучения является неполный хороший уровень проведения техникой действий. Это происходит из-за наибольшего количества всевозможных технических действий «приемов борьбы в стойке и в партере», изучаемых молодыми спортсменами за условно маленький отрезок времени. Как предполагает Г.П. Пархомович, в России тренеры находятся в сиюминутной неосознанности от результатов спортсменов,

следовательно стараются научить всем известным приемам борьбы как можно пораньше и отправить борцов на соревновательный ковер в погоне за достижением результатов. По мнению данного автора, качество овладение техники борьбы в юношеские годы отходит на второй план. На первое у большинства тренеров выходят общая физическая подготовка, а так же развитие морально-волевых качеств молодых борцов. Похожий алгоритм спортивной тренировки юных спортсменов значительно применяется в большинстве секций по борьбе самбо и дзюдо [28].

Рассматривание подготовки исключительно с точки зрения освоение техники какого-либо приема, но и с позиций учения всех систем организма снабжение текущих движений энергетикой, то нужно обратиться к основам обучающего и воспитывающего физиологического результата в формировании живого организма вообще-то в физическом воспитании в частности [30].

Выполнение физических упражнений активизирует участие разных методов и функций организма тем самым оставляет личный (след) в организме человека. В течение многократного повторения действий (следовые) двигательные результаты, действительно теории адаптации, накапливаются и способствуют развитию морфологического, функционального процесса организма и социально-психологического изменения личности занимающихся [19].

В той или иной мере, какое-либо передвижение воздействует на организм человека, лично организм путем физических упражнений строит собственные движения. Второй момент правила упражнения – «организация определяет и строит функцию по мере ее реализации» – впервые сформулировал Д. Дидро [30].

Ежели в программированных видах спорта корректировка необходима в начале освоения действий и в следующем, исключительно для компенсирования уставших мышц, то в борьбе последующее однотипное

действие проводится в немного меняющемся обстоятельстве за счет улучшения обоюдных поз и волнующих действий со стороны соперника [30].

Поэтому каждый тренер-преподаватель обязан внушить себе мысль про то, что уважение к нему большого количества тренирующихся у него спортсменов может быть намного важнее, чтобы воспитывать одного чемпиона (лидера) [30].

Так в вольной борьбе место себе могут найти борцы с разными качествами: ростом, весом, сочетанием физических и психических качеств. Следовательно группы начальной подготовки разрешено набирать совершенно всех желающих, годных по здоровью и допущенных врачом. Первый год подготовки состоит из двух этапов: 1) комплектование команд в процессе двух месяцев (сентябрь, октябрь); 2) Знакомство с основными системами тренировки борца, решение задач оздоровления и разностороннего физического изменения организма, прививание интереса к тренировке, создание основ ведения единоборства на основании спортивно-игрового метода. В летнее время (июнь – август) производится выезд в лагеря «спортивные, оздоровительные и др» [35].

При расследовании данных юношей к изучению сложнокоординационных приемов установлено, что различные дети осваивают их различной скоростью, сохранность которых различная, в частности от особенности и скорости освоения среди детей можно выделить: а) детей, побыстрее осваивающих свежий материал, их навыки держатся неустойчивые; б) детей, слишком медленно осваивающих новейший материал, их навыки держатся неустойчивыми; в) дети, которые быстро осваивают новый материал, при этом их навыки отличаются высокой сохраняемостью [35].

В работе А.А. Завьялова проанализирован и описан с позиции законов движения (с указанием направления сил, использование принципов устойчивости борцов) серия технических приемов, которые изучают в соответствии с учебно-тренировочной программой группы начальной подготовки в вольной борьбе, подтверждена и испытана методика

применения законов «пары сил» и «рычагов» при воплощении технических действий в борьбе, позволяет начинающим спортсменам действенно овладеть приемами в совершенстве [39].

Теоретический анализ аспектов технической подготовки спортсменов позволяет определить оптимизацию развитие обучения базовой технике двигательных действий юных спортсменов. Определение порядок течения учебного материала, подтверждение методической концепции технической подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной специализации с применением возможностей информационных технологий [39].

Основой начальной подготовки юных борцов – самбистов является физическая подготовка, главной задачей которой, наряду с ограниченным укреплением звеньев опорно-двигательного аппарата и воспитание физических качеств, направлена на изменения развития координационных способностей [41].

Из чего состоит борьба как учебная дисциплина или как вид спорта, был всегда в поле зрения профессионалов. Притом почаше его пытались решить с позиции главного смысла этого вида противоборства, а важнейший смысл сводится к сваливанию оппонента на спину. Ввиду того что, противник может быть положен на лопатки или в иное положение тем или другим способом, вокруг решения этой задачи и велся творческий поиск [46].

Техника спортсмена и т.п. совсем видимо, что вопросы определений появляются раньше всего в тех случаях, если нет договоренности и согласованности специалистами. Не менее правильно и то, что гораздо проще договориться, когда есть явное понятие о том событии, название которого составляет содержание спора. Нельзя видеть выход в простом объединении понятий, потому нельзя уйти от вопроса, где техника и где тактика [49]

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.1. «Методические аспекты тренировки борцов на этапе начальной подготовки» можно сделать следующие выводы:

1. Главнейшей составной частью спортивной подготовки подростков, детей, юношей и девушек являются соревнования. Все это дает право тренеру-преподавателю справедливо оценивать ее продуктивность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма спортсменов. Ведущей целью соревнований в дзюдо является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, получение соревновательного навыка, усовершенствование эмоциональности учебно-тренировочного процесса [3].

2. Физическая нагрузка и есть определенный стимул, что рационально настраивает функции человеческого организма. Следовательно процесс гармоничной спортивной подготовки детей возможен только с учетом закономерностей и особенностей биологического процесса. Пренебрежения данного положения является ошибочно в деятельности тренера-преподавателя, а в свой черед главной причиной ошибочных предсказаний, в процессе подготовки молодых спортсменов. Понимание закономерностей развития организма, и соответствующих тренировочных шагов, являются для любого специалиста обязательными в области физического воспитания и спорта [4].

3. Выполнение физических упражнений активизирует участие разных методов и функций организма тем самым оставляет личный (след) в организме человека. В течении многократного повторения действий (следовые) двигательные результаты, действительно теории адаптации, накапливаются и способствуют развитию морфологического, функционального процесса организма и социально-психологического изменения личности занимающихся [19].

4. При расследовании данных юношей к изучению сложнокоординационных приемов установлено, что различные дети

осваивают их различной скоростью, сохранность которых различная, в частности от особенности и скорости освоения среди детей можно выделить:

- а) детей, побыстрее осваивающих свежий материал, их навыки держатся неустойчивые;
- б) детей, слишком медленно осваивающих новейший материал, их навыки держатся неустойчивыми;
- в) дети, которые быстро осваивают новый материал, при этом их навыки отличаются высокой сохраняемостью [35].

1.2. Опыт использования мультимедийных технологий в подготовке спортсменов

Применение мультимедийных средств считается обязательным и нужным в тренировочном процессе юных спортсменов, но они в полной мере не могут, да и не должны заменить тренера-преподавателя, их применение в подготовке способствует увидеть основы изучаемой техники прежде всего тщательно, понять свои неверные ошибки реализация на мониторе, сопоставить личные умения с техникой идеальной группы [5].

Возможно высказывать, что процесс предоставления данных до спортсмена способом объяснения и показа тренером технико-тактических способов, как метод самой наглядности значительно устаревший и не соответствует распоряжению времени, потому что есть значительно действенные и эффективные перспективные варианты представления материала об изучаемом движении, среди которых возможно отметить методики биомеханического видеоанализа техники движений в виду понимания технической подготовленности борцов, применение способов имитационного моделирования, программного оснащения «Dartfish», диагностирующей структуры «Оптоджамп», есть возможность выделить съемку с системой видеоанализа и пр. Алгоритмизация и автоматизирование социальной деятельности, основывающийся на применении нынешних информационных технологий, созданных на основании применения преимуществ вычислительной и телекоммуникации техники, способствуют построить необходимо существенные данные для разумного контроля

тренировочным процессом на принципе объективизации сведений о разного рода качества специальной подготовленности борцов [5].

За исключением в целом, применение мультимедиа создает развития подготовки в значительной степени оперативной за счет введения в текущий процесс эмоций. Мультимедийные требования подготовки увеличивают мотивацию к обучению за счет новизны [2].

1) реальность создания полных и прочных знаний благодаря интерактивному влиянию мультимедийных технологий подготовка на когнициии, то есть психические познавательные процессы – ощущение, восприятие, память, внимание, воображение, представление, речь, мышление, соответственно на эмоции человека, позволяет проводить тренировку на высоком эмоциональном уровне [2].

2) вероятность практической отработки полученных знаний, формирования умений и устойчивых навыков в системе противоположной связи [2].

3) формирование у занимающихся интереса к выбранному виду спорта [2].

4) увеличения степени азарта к обучению [2].

5) вероятность различных типов мышления, таких как предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное, творческое [2].

6) решение проблемы уменьшения нагрузки на преподавателя [2].

7) возможность реализации обучения дистанционно, средством осуществления объединенных тренировок по видео-мостам меж тренерами и спортсменами, располагавшихся на длинных расстояниях друг от друга, в различных регионах страны, в различных странах мира, что создает возможным и упрощает путь к тренерам и спортсменам элитного состава [2].

Так же из основных средств в образовании, способствующий открывать дорогу в иной свет, оказывается новейшие информационные технологии. Применение информационных технологий в образовании - одна

из основных проблем стратегического проектирования – дорога к модернизации структуры образования. Вот из-за чего информационные технологии в России, получают большую роль в образовании. Для свободной ориентации в потоке информации современный специалист: должен уметь работать с данными при помощи компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Осуществление данного требования невозможна без включения информационной компоненты в систему подготовки и переподготовки специалиста [8].

Мультимедиа — интерактивная система, предоставляющая в то же время понимание различных видов данных, включающих звуковую, текстовую и визуальные сведения— анимацию, видео, графику. А именно, в одном предмете может быть текстовая, аудиальная , видео и графическая информация, которую мы можем не только рассматривать, а и управлять путем системы вывода и ввода информации [6].

Мультимедийные обучающие технологии — это совокупность технических обучающих способов и дидактических средств обучения. Технические способы мультимедиа доставляют изменение информации «звука и изображения» в цифровую модель с целью ее сохранения и обработки, а соответственно обратное изменение, чтобы информация адекватно воспринималась человеком. Программные продукты, обладающие свойствами мультимедиа «электронные курсы, учебники, справочники, энциклопедии, тесты, учебные электронные курсы», распространяются, на компакт-дисках. То есть для применения подобных продуктов необходим накопитель (компакт диск) DVD/CD-ROM. Для работы с видео и звуком на компьютере исследовано много программных средств, которые создают воспроизведение, исправление, видеоинформация и запись аудио, данная в разных форматах, с устройств различных типов [8].

Основные средства мультимедийных и компьютерных технологий.

На мой взгляд, школьный спортзал должен быть оснащённый следующим мультимедийными технологиями [8].

1) компьютером «лучше ноутбуком» в конфигурации с современной видеокартой, который позволит воспроизводить на экране видеомонитора фотографии и видеоизображения с фотоаппарата и видеокамеры, тесть способствующий обрабатывать нужную информацию [8].

2) мультимедийным проектором с пультом дистанционного управления, плазменным телевизором или настенным экраном с диагональю не менее 100 дюймов [8].

3) лазерным принтером или МФУ, планшетным сканнером [8].

4) усилителем, наушниками и микрофонами, хорошей акустической системой [8].

5) DVD – пишущий плеер с жестким диском достаточного объёма [8].

6) Носителями информации. «переносные жёсткие диски, DVD-CD диски, флеш-накопители» [8].

Это оборудование позволит:

1) хранить наибольший объем нужных нормативных и программных архивов по физической культуре в электронном виде [8].

2) хранить всю документацию по обеспечению проведения спортивных соревнований по программным видам спорта (наградные листы, карточки, протоколы, заявки и многое другое) [8].

3) разрабатывать рабочие учебные программы и методические пособия по обучению двигательным навыкам и умениям в видах спорта, входящих в школьную программу по физкультуре [8].

4) упростить проведение календарно – тематического планирования и написание конспектов уроков по любой тематике [8].

5) накопить и применять в учебном процессе учебные программы и видеоматериалы по различным видам спорта, входящим в школьную программу для освоения и изучения элементов техники, изучаемых видов спорта [8].

6) составить банк видеоуроков [8].

7) организовывать мультимедийные соревнования [8].

Совокупность комментариев преподавателя с анимацией или видеоинформацией в большей степени концентрирует внимание занимающихся к содержанию сказанного учителем учебной информации усиливает интерес к иному материалу. Подготовка становится занимательной и эмоциональной. При этом значительно поменяет значение учителя в учебном процессе. Он продуктивно располагает время занятий, обращая внимание на рассмотрении в особенности важных и сложных фрагментов учебного материала [8].

Активизация влияния на учащихся с использованием мультимедийных возможностей, связана с тем, что:

1) обучающая сфера возникает с наглядным представлением данных в цвете (психологи уверят, что запоминаемость цветной фотокарточки почти в два раза выше по сравнению с черно-белой) [8].

2) Применение анимации эффективное средство для притягивания внимания и стимулирования эмоционального понимания данных [8].

3) наглядное понимание информации в виде фотографий, видеофрагментов, смоделированных процедур оказывает все более мощное порывистое действие на человека, чем обычное, потому что оно содействует повышению сознания и запоминания физических и технологических явлений, демонстрируемых на мониторе[8].

Нынешний урок не представляют без использования мультимедийных технологий, они тем или другим характером впутываются в содержание занятия, дополняя занятие интерактивностью, иллюстративностью, современностью, увеличивая особенность обучения, мотивацию занимающихся, благополучность учебно-воспитательного процесса. На разных Интернет-ресурсах преподавателя сводятся в сетевые сообщества преподавателей математики, химии, биологии и др., объединяются и преподаватели физической культуры, все же направление указанных данных чаще всего показана в виде показа презентаций, тестовых заданий,

методических разработок, календарных план-графиков и конспектов уроков. Поэтому - это надо и необходимо для организации учебных занятий. Может ли этим ограничиться занятие физической культуры? Одна из важных задач урока физической культуры — это обучение двигательным навыкам в области разных видов спортивной деятельности, развитие физических качеств занимающихся [18].

Мультимедиа технологии, комбинирующие в себе звуковую, текстовую, видео и графические данные, относятся к самым активно развивающимся и перспективным течениям информационных технологий. Они способствуют создавать электронные учебные данные, в лучшем случае отображающие специфику обучения спортивно-педагогических дисциплин. Важные приемы преподавания двигательным действиям: словесное объяснение и показ, создание представления об осваиваемом движении, разбивка единого упражнения на части и фазы можно продуктивно реализовать в видеороликах с сопровождением (голосом за кадром), комментирующим демонстрацию исполнения упражнений; анимационном видео и кино-граммах , применяющих динамическую и статическую графику, замедленный показ, стоп-кадр, повторы. Видеозаписи при этом оказываются частью не только теоретического и методического материала, но и включаются в тестовые задания [26].

На начале анализа научно-методической литературы и своего опыта создания и применение информационных технологий в системе обучения специалистов по физической культуре и спорту отмечены главные направления научных разработок и введения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта [31].

В наше время уже известно, что дальнейшее улучшение тренировочного процесса спортсменов на всех этапах многолетнего обучения немислимо без использования новых информационных технологий [34].

По мнению многих профессионалов основой высших спортивных достижений спортсменов является техника двигательных действия, которая

определяется на начальном этапе подготовки и улучшается в течении всей спортивной карьеры спортсмена [36].

Одно из сторон улучшения продуктивности обучения технике двигательных действий в течении спортивной тренировки является применение современных компьютерных мультимедийных технологий [37].

Мультимедиа-технологии представляют огромную массу информационно-справочных данных, имеют возможность четко показывать двигательные действия в виде видеороликов или видеофильмов. Главными аргументами в пользу компьютерных технологий преподавания являются наглядность, интерактивность, индивидуализация средства применения комбинированных форм представления информации и реализация самостоятельного занятия, что в конечном итоге отражается на скорости и качестве усвоения информации [40].

Для улучшения результативности учебно-тренировочного процесса юных борцов вольного стиля, по нашему мнению, представляет особый интерес исследование информационной мультимедиа, обучения ключевым элементам техники двигательных действий. Несмотря на очевидную актуальность определенной проблемы, профессионалы до нашего времени, к сожалению, не обнаружили наилучших путей ее решения [48].

С развитием информационных технологий спортивной подготовки использование компьютерных программ в тренировочном процессе стало быть важной проблемой научно-педагогической деятельности. Постоянное увеличение возможностей информационных технологий вызывает потребность изыскания современных направлений и новых современных информационных технологий в спортивной практике и науке, требует еще более пристальной заинтересованности к средствам оптимизации информационных технологий в педагогической направленности [47].

Включение средств мультимедиа в тренировочный процесс юных фигуристов улучшает его результат и снижает сроки обучаемости. Хорошие повышения происходят за счет увеличения мыслительных процессов в коре

человеческого головного мозга, так как словесный сигнал тренера и двигательные ощущения самого спортсмена о правильном или неправильном исполнении того или иного действия усиливается визуальным контролем за особым движениям [45].

Особенности соревновательной деятельности современной вольной борьбы являются улучшение интенсивности и активности схваток, увеличение значения каждого заработанного балла, улучшение требований к надежности технико-тактических действий [50].

Меж тем, растущий уровень спортивных результатов потребовал специальных напряжений для подготовки резервов сбор - компьютерные мультимедиа - технологии обучения имеют ряд достижений перед установившимися подходами формирования техники двигательных действий [50].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.2. «Опыт использования мультимедийных технологий в подготовке спортсменов» можно сделать следующие выводы:

1. За исключением в целом, применение мультимедиа создает развития подготовки в значительной степени оперативной за счет введения в текущий процесс эмоций. Мультимедийные требования подготовки увеличивают мотивацию к обучению за счет новизны [2].

2. реальность создания полных и прочных знаний благодаря интерактивному влиянию мультимедийных технологий подготовка на когниции, то есть психические познавательные процессы – ощущение, восприятие, память, внимание, воображение, представление, речь, мышление, соответственно на эмоции человека, позволяет проводить тренировку на высоком эмоциональном уровне [2].

3. **Мультимедиа** — интерактивная система, предоставляющая в то же время понимание различных видов данных, включающих звуковую, текстовую и визуальные сведения— анимацию, видео, графику. А именно, в

одном предмете может быть текстовая, аудиальная, видео и графическая информация, которую мы можем не только рассматривать, а и управлять путем системы вывода и ввода информации [6].

4. **Мультимедийные обучающие технологии** — это совокупность технических обучающих способов и дидактических средств обучения. Технические способы мультимедиа доставляют изменение информации «звука и изображения» в цифровую модель с целью ее сохранения и обработки, а соответственно обратное изменение, чтобы информация адекватно воспринималась человеком. Программные продукты, обладающие свойствами мультимедиа «электронные курсы, учебники, справочники, энциклопедии, тесты, учебные электронные курсы», распространяются, на компакт-дисках [8].

5. **Нынешний урок** не представляют без использования мультимедийных технологий, они тем или другим характером впутываются в содержание занятия, дополняя занятие интерактивностью, иллюстративностью, современностью, увеличивая особенность обучения, мотивацию занимающихся, благополучность учебно-воспитательного процесса. На разных Интернет-ресурсах преподавателя сводятся в сетевые сообщества преподавателей математики, химии, биологии и др., объединяются и преподаватели физической культуры, все же направление указанных данных чаще всего показана в виде показа презентаций, тестовых заданий, методических разработок, календарных план-графиков и конспектов уроков [18].

6. Мультимедиа технологии, комбинирующие в себе звуковую, текстовую, видео и графические данные, относятся к самым активно развивающихся и перспективных течений информационных технологий. Они способствуют создавать электронные учебные данные, в лучшем случае отображающие специфику обучения спортивно-педагогических дисциплин. Важные приемы преподавания двигательным действиям: словесное объяснение и показ, создание представления об осваиваемом движении,

разбивка единого упражнения на части и фазы можно продуктивно реализовать в видеороликах с сопровождением (голосом за кадром), комментирующим демонстрацию исполнения упражнений; анимационном видео и кино-граммах, применяющих динамическую и статическую графику, замедленный показ, стоп-кадр, повторы. Видеозаписи при этом оказываются частью не только теоретического и методического материала, но и включаются в тестовые задания [26].

1.3. Возрастные аспекты развития двигательных способностей на этапе начальной подготовки

Физическая нагрузка является определенным стимулом, который правильно настраивает все функции человеческого организма. Поэтому развитие гармоничной спортивной подготовки детей может быть только с учетом особенностей и закономерностей их биологического развития. Избегание этого условия является ошибочным в работе тренера-преподавателя, а также главной причиной неправильных прогнозов, в процессе обучения молодых спортсменов. Знания закономерностей развития организма, и соответствующих тренировочных действий, являются обязательными для любого специалиста в области физического воспитания и спорта [4].

Исполнение любого спортивного упражнения характеризуется специальными особенностями действия мышц - их специфически набором, степенью активности, временной порядок включения и выключения. Все эти свойства определяются реализацией специфической центрально-нервной программы координации движениями. В процессе тренировки эта программа в течении времени разрабатывается, что выражается в повышении техники «результата и экономичности» выполнения тренируемого упражнения. Когда речь идет о преимуществе высокого спортивного результата и высокой экономности выполнения упражнения, что в хорошей мере зависит от совершенствование двигательного навыка «техники его выполнения»,

главное значение при выборе тренировочных упражнений должен играть принцип специфичности тренировочного эффекта [16].

Современнейший спорт поднялся на такую высоту, что для достижения новых максимальных результатов спортсмену нужно иметь редкие морфологические данные, уникальным сочетанием физических и психических способностей, находящихся на предельно высоком уровне развития. Такая совокупность даже при удобном построении многолетней подготовки и присутствии всех необходимых условий встречается редко. Поэтому в структуре подготовки спортсменов высшей квалификации одной из основных является проблема отбора прогнозирования и отбора. Не исключением является и дзюдо [21].

Школьный возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе нужны точные знания о возрастных, половых, индивидуальных особенностях занимающихся, которые помогают ему с успехом решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может как следует составить процесс подготовки ребенка, применить методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом [22].

Эффективность процесса спортивной тренировки во многом зависит от точности планирования методов и средств для совершенствования физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные методы и средства развития и улучшения разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимизированное сочетание средств и методов их улучшения согласно к конкретным условиям [23].

В младшем школьном возрасте у детей развивается формирование структуры тканей, их рост. По сопоставлению с дошкольным периодом темп

роста в длину несколько затягивается, но масса тела растет. Ежегодно рост растет примерно на 4 см, а масса тела — на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к девочкам и мальчикам при дозировании физических нагрузок. По некоторым критериям развития большой разницы между девочками и мальчиками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет — меньше на 0,4 кг [24].

У школьников младших классов быстро растет выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся старших и средних классов. Но дети начальных классов еще не могут сохранять усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц поднимается примерно на 77 %, разгибателей туловища — на 85%, разгибателей предплечья — на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно использовать упражнения до вольно долгого удержания определенных поз «равновесия, висы и упоры, стойки на носках». Для воспитания силовой выносливости нагрузки используются в индивидуальном режиме [24].

В отличие от остальных физических качеств гибкость начинает снижаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим снижается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как ловкости, надо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует повышения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст — это преимущественно благоприятное время для развития ловкости и гибкости [24].

Сегодня не вызывает дискуссий тезис, что подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей - методики начального обучения технике двигательных действий. В спортивных

единоборствах раздел обучения, направленный на формирование у спортсменов знаний, умений и навыков спортивной техники, является наиболее важным [25].

Развитие техники двигательных действий юных борцов представляет одну из центральных проблем педагогического процесса. Причем, здесь важна не только сама по себе постановка этой проблемы, а в основном искания путей ее реализации [25].

Спортивная школа, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, творчеству и познанию, развитию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, нравственных и интеллектуальных способностей, достижению уровня спортивных результатов согласно способностям. Перед спортивной школой ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки [27].

На *спортивно-оздоровительном этапе* ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями молодежи и детей для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к социально полезной деятельности [27].

На *этапе начальной подготовки* ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, положение здорового образа жизни, воспитание физических, волевых качеств и морально-этических [27].

На *тренировочном этапе «этапе спортивной специализации»* ставится задача повышения состояния здоровья, включая физическое развитие, увеличение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных требований и особенностей программы по вольной борьбе [27].

На *этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке лучшего числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России [27].

Сегодняшняя система подготовки спортивного резерва и отбора особенно одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином (рост) понимают количественные изменения, возникающие в организме – повышение длины, объема и массы тела, объединенные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин (развитие) обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д [30].

Историческое развитие человека принято называть термином (филогенез). Индивидуальное развитие организма от создания зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом [30].

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большая часть юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они добиваются за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное достижение над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в СПОРТИВНАЯ ШКОЛА акселератов начинают опережать дети с поздними и нормальными сроками биологического развития, имея позднее половое созревание, они растут дольше, отличаются более высоким потенциалом

развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают наибольших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств [30].

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию. Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами [30].

Многочисленными исследованиями определено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на улучшения их двигательных способностей. Подчеркивают следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств [30].

По мнению русского ученого и педагога П.Ф.Лесгафта, борьба - это одно из эффективных средств физического воспитания молодежи. Борьба – «есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с растущим напряжением, заключающая в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...». Занятия борьбой самбо содействуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека [32].

Современный уровень развития самбо раскрывает противоречие между потребностью в высококвалифицированных юных борцах-самбистах и никакой разработанностью проблемы оптимизации физической подготовленности на этапе начальной подготовки, т.к. речь в основном идет о занимающихся, находящихся на более высоких этапах [32].

Указанное противоречие подтверждает об актуальности проблемы исследования, смысл которого заключается в создании и внедрении комплексов упражнений, направленных на повышение эффективности общей

физической подготовки самбистов 10- 12 лет для применения на начальном этапе подготовки [32].

Физическая подготовленность это результат физической подготовки, целенаправленно-организованного педагогического процесса по формированию физических качеств, получению физических умений и навыков. Она включает другие основные качества, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота [32].

Дети с 10 лет, стремящиеся заниматься борьбой самбо, принимаются на этап начальной подготовки. В группы начальной подготовки допускаются все лица, желающие заниматься борьбой самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) [32].

В группе начальной подготовки осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и освоение основами техники самбо [32].

Роль данного этапа является базовым для следующих этапов спортивной подготовки – учебно-тренировочного и спортивного улучшения [32].

Индивидуальные (индивидуально-психологические) различия – это особенности психических явлений (процессов, состояний, свойств), отличающих людей друг от друга, индивидуальные различия, природной предпосылкой которых выступают особенности нервной системы, мозга, создаются и развиваются в ходе жизни, в процессе взаимодействия человека с окружающей «средой» миром в самом широком значении этого слова. Индивидуальные различия являются предметом изучения дифференциальной психологии. Б.М. Теплов (1961) отмечал, что применение к жизни общих психологических закономерностей всегда должны дополняться знанием индивидуальных различий. Без этого общие психологические законы становятся столь придуманными, что их практическая ценность выглядит сомнительно [33].

Основой начальной подготовки юных борцов – самбистов является физическая подготовка, главная задачей которой, наряду с ограниченным укреплением звеньев опорно-двигательного аппарата и развитием физических качеств, направлена на развитие координационных способностей [41].

Одним из основных путей увеличения качества подготовки юных волейболистов — это физическая подготовка, которая является базой для обучения и улучшения техники и тактики игры. Поэтому увеличение уровня физической подготовленности юных волейболистов — одна из важных задач, которую каждый день стремятся решить на тренировочных занятиях детские тренеры [42].

Возрастные особенности физических качеств юных волейболистов, являющиеся основными средствами комплексного и избирательного воспитания физических качеств у юных волейболистов [44].

Специальные исследования и практический опыт показывают, что в некоторые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для развития и воспитания физических способностей [42].

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга [49].

Вместе с тем нужно помнить о том, что двигательный потенциал — это совокупность качеств, поэтому борцы должны придавать внимание всем его составляющим, но особенно улучшению тех из них, которые развиты сильнее [49].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.3. «Возрастные аспекты развития двигательных способностей на этапе начальной подготовки» можно сделать следующие выводы:

1. Физическая нагрузка является определенным стимулом, который правильно настраивает все функции человеческого организма. Поэтому развитие гармоничной спортивной подготовки детей может быть только с учетом особенностей и закономерностей их биологического развития. Избегание этого условия является ошибочным в работе тренера-преподавателя, а также главной причиной неправильных прогнозов, в процессе обучения молодых спортсменов. Знания закономерностей развития организма, и соответствующих тренировочных действий, являются обязательными для любого специалиста в области физического воспитания и спорта [4].

2. Школьный возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе нужны точные знания о возрастных, половых, индивидуальных особенностях занимающихся, которые помогают ему с успехом решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может как следует составить процесс подготовки ребенка, применить методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом [22].

3. По мнению русского ученого и педагога П.Ф.Лесгафта, борьба - это одно из эффективных средств физического воспитания молодежи. Борьба – «есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с растущим напряжением, заключающая в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...». Занятия борьбой самбо содействуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека [32].

4. Физическая подготовленность это результат физической подготовки, целенаправленно-организованного педагогического процесса по формированию физических качеств, получению физических умений и

навыков. Она включает другие основные качества, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота [32].

* * *

*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. При расследовании данных юношей к изучению сложнокоординационных приемов установлено, что различные дети осваивают их различной скоростью, сохранность которых различная, в частности от особенности и скорости освоения среди детей можно выделить: а) детей, побыстрее осваивающих свежий материал, их навыки держатся неустойчивые; б) детей, слишком медленно осваивающих новейший материал, их навыки держатся неустойчивыми; в) дети, которые быстро осваивают новый материал, при этом их навыки отличаются высокой сохраняемостью [35].

2. За исключением в целом, применение мультимедиа создает развития подготовки в значительной степени оперативной за счет введения в текущий процесс эмоций. Мультимедийные требования подготовки увеличивают мотивацию к обучению за счет новизны [2].

3. Реальность создания полных и прочных знаний благодаря интерактивному влиянию мультимедийных технологий подготовка на когниции, то есть психические познавательные процессы – ощущение, восприятие, память, внимание, воображение, представление, речь, мышление, соответственно на эмоции человека, позволяет проводить тренировку на высоком эмоциональном уровне [2].

4. **Мультимедиа** — интерактивная система, предоставляющая в то же время понимание различных видов данных, включающих звуковую, текстовую и визуальные сведения— анимацию, видео, графику. А именно, в

одном предмете может быть текстовая, аудиальная, видео и графическая информация, которую мы можем не только рассматривать, а и управлять путем системы вывода и ввода информации [6].

5. Мультимедийные обучающие технологии — это совокупность технических обучающих способов и дидактических средств обучения. Технические способы мультимедиа доставляют изменение информации «звука и изображения» в цифровую модель с целью ее сохранения и обработки, а соответственно обратное изменение, чтобы информация адекватно воспринималась человеком. Программные продукты, обладающие свойствами мультимедиа «электронные курсы, учебники, справочники, энциклопедии, тесты, учебные электронные курсы», распространяются, на компакт-дисках [8].

6. Нынешний урок не представляют без использования мультимедийных технологий, они тем или другим характером впутываются в содержание занятия, дополняя занятие интерактивностью, иллюстративностью, современностью, увеличивая особенность обучения, мотивацию занимающихся, благополучность учебно-воспитательного процесса. На ранних Интернет-ресурсах преподавателя сводятся в сетевые сообщества преподавателей математики, химии, биологии и.д.р, объединяются и преподаватели физической культуры, все же направление указанных данных чаще всего показана в виде показа презентаций, тестовых заданий, методических разработок, календарных план-графиков и конспектов уроков [18].

7. Мультимедиа — интерактивная система, предоставляющая в то же время понимание различных видов данных, включающих звуковую, текстовую и визуальные сведения— анимацию, видео, графику. А именно, в одном предмете может быть текстовая, аудиальная, видео и графическая информация, которую мы можем не только рассматривать, а и управлять путем системы вывода и ввода информации [6].

8. **Мультимедийные обучающие технологии** — это совокупность технических обучающих способов и дидактических средств обучения. Технические способы мультимедиа доставляют изменение информации «звука и изображения» в цифровую модель с целью ее сохранения и обработки, а соответственно обратное изменение, чтобы информация адекватно воспринималась человеком. Программные продукты, обладающие свойствами мультимедиа «электронные курсы, учебники, справочники, энциклопедии, тесты, учебные электронные курсы», распространяются, на компакт-дисках [8].

9. По мнению русского ученого и педагога П.Ф.Лесгафта, борьба - это одно из эффективных средств физического воспитания молодежи. Борьба – «есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с растущим напряжением, заключающая в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...». Занятия борьбой самбо содействуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека [32].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовке в борьбе».

2 этап - анкетирование проходило в период с марта по апрель 2017 года среди тренеров и борцов начальной подготовки с целью выявления на этапе начальной подготовке использование мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе.

3 этап – с целью выявления выявления на этапе начальной подготовке использование мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе, и есть ли необходимость внедрять мультимедийные технологии в современный тренировочный процесс начинающих борцов, определить на сколько часто используют мультимедийные технологии в тренировочном процессе, в апреле – мае 2017 года нами было проведено наблюдение на тему: «Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе в начальной подготовки в борьбе», в г. Красноярск, среди юных борцов, средний возраст 10-15 лет.

4 этап - технологии подготовки резерва в юношеском спорте с неизбежностью должны учитывать не только передовые системы упражнений, приводящие к росту спортивно-технического мастерства, но и широко опираться на современные мультимедийные технологии, компьютерные программы мультипликации, по кадрового расчленения целостного действия, использование которых актуализирует на новом витке научного осмысления проблему наглядных методов в современной системе обучения и тренировки.

Можно утверждать, что процесс доставки информации до борца путем объяснения и показа тренером технико-тактических действий как метод непосредственной наглядности во многом устарел и не отвечает велению

времени, поскольку существуют более эффективные и продуктивные проекционные способы представления информации об изучаемом движении, видео анализ техники движений при оценке технической подготовленности спортсменов.

Оборудование: ноутбук, видеопроектор, экран, видеокамера.

Педагогический эксперимент проводился в период с 10.09.2017 по 10.12.2017, эксперимент проводился в филиале СДЮСШОР «Каштак» (ул. Ключевская, 57).

5 этап обоснование возможности и эффективности использования мультимедийных средств для визуализации действий юных борцов вольного стиля в процессе выполнения заданий по технико-тактической подготовке.

2.2 Методы исследований

1. Анализ литературных источников – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовке в борьбе» было изучено 50 литературных источников.

2. Анкетирование – анкетирование проходило в период с марта по апрель 2017 года с целью выявления на этапе начальной подготовке использование мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе мы провели анкетирование.

3. Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход..

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведен педагогический эксперимент. В ходе которого нами была доказана эффективность использования мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе юных борцов вольного стиля.

5. Контрольные упражнения – метод исследования, проводимый с целью определения физического состояния или способностей занимающихся. Контрольные упражнения применялись после каждого педагогического эксперимента.

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ММТ) НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

3.1 Анкетные исследования по использованию мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе для тренеров

В марте-апреле 2017 года нами был проведен анкетный опрос на тему: «Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе».

В анкетировании приняли участие 50 респондентов мужчин города Красноярск, по четырем видам единоборств, тренерский стаж в среднем от 2 до 47 лет - это тренеры по греко-римской борьбе составили 34%, тренеры по дзюдо составили 32%, тренеры по вольной борьбе составили 28%, остальные тренеры по тхэквондо составили 18%. Кандидаты в мастера спорта по греко-римской борьбе составили 47%, мастера спорта составили 35%, заслуженные мастера спорта составили 18%. Кандидаты в мастера спорта по дзюдо составили 44%, мастера спорта составили 56%. Кандидаты в мастера спорта по вольной борьбе составили 36%, мастера спорта составили 50%, заслуженные мастера спорта составили 14%. Кандидаты в мастера спорта по Тхэквондо составили 67%, мастера спорта составили 33%. Средний возраст опрошенных тренеров 22-78 лет. Мы проводили анкетирование, с целью

выявления на этапе начальной подготовке использование мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе.

Таблица 1 - Анкетный опрос тренеров по вольной борьбе на тему: «Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе»

1. Как бы Вы могли охарактеризовать понятие «мультимедийные технологии»?	Использование компьютерной техники	Улучшает тренировочный процесс	Использование новых технологий		Хорошее внедрение хорошо помогает тренеру
	44%	22%	20%		14%
2. Есть ли необходимость внедрять эти технологии в современный тренировочный процесс начинающих борцов?	Да для чего?				Нет почему?
	Для повышения интереса к занятиям	Повышает качество обучения	Для более детально и разностороннего показа	Способствует повышению их внимания	
	42%	36%	12%	10%	0%
3.Используете ли Вы мультимедийные технологии в своей педагогической практике?	не использую	да, сколько лет?		насколько часто?	
		2-3 лет		1 раз в месяц и реже	несколько раз в месяц
	90%	6%		0%	4%
4. Если возникнет ситуация по обязательн	буду учиться (повышать квалификацию), чтобы их внедрять	буду внедрять их кое-как, нерегулярно, лишь бы меня не беспокоили		не буду внедрять принципиально, несмотря на возможное увольнение	
				другое	

ому внедрению ММТ в тренировоч ный процесс, то Вы (выберите один ответ):	100%		0%				0%				0%																
5. Что Вы готовы внедрить (к чему готовы) в тренировоч ный процесс уже сейчас (возможны несколько вариантов ответа)?	специаль но подобра нное музыка льное сопрово ждение	просмотр видео записей соревнований , взятых из сети Интернет	просмотр «нарезок» приёмов известных борцов, сделанных самостояте льно	использование компьютерной техники (в том числе, планшетов, смартфонов) для показа презентаций, анимаций	графики, схемы технических действий, упражнений	текстовая информация (плакаты) о технических действиях, упражнениях	фотографии и технических действий, упражнений	другое	86%	84%	92%	62%	70%	68%	54%	0%											
6. Какие трудности Вы испытываете по внедрению ММТ в тренировоч ный процесс (выберите один ответ)?	никаких трудностей нет, всё получается хорошо		есть желание (наработки), но не хватает компьютерной (видео) техники			есть желание (наработки), но руководство спортивной школы не идёт мне навстречу			Я не внедряю (ММТ)				4%	94%			10%			16%							
7. На что влияет (может повлиять) внедрение ММТ в тренировоч	эффективность		мотивация		качество обучения		индивидуализация и дифференциация обучения		коллектив изм		личная ответственность		другое		да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	

ный процесс (возможны несколько вариантов ответа)?	100 %	0%	94 %	6%	100 %	0%	60 %	8%	10 %	14%	18 %	4%	0%
---	-------	----	------	----	-------	----	------	----	------	-----	------	----	----

Ответы респондентов мы изобразили в виде графиков:

После подсчетов мы выявили, что мнение у тренеров немного разошлось о понятии мультимедийных технологий: (44%), тренеров считают, что это использование компьютерной техники (22%), считают что это улучшает тренировочный процесс (20%), тренеров ответили использование новых технологий (14%), считают что это хорошее внедрение хорошо помогает тренеру .(рис.2).



Рисунок 2 — Характеристика понятия мультимедийных технологий

Мы обратились с вопросом для чего необходимо внедрять эти технологии в современный тренировочный процесс начинающих борцов: (42%), тренеров считают для повышения интереса к занятиям (36%), считают повышается качество обучения (12%), тренеров ответили для более детально и разностороннего показа (10%), считают что это способствует повышению их внимания (0%), не дали своего ответа почему не нужно внедрять эти технологии в современный тренировочный процесс начинающих борцов.(рис.3).



Рисунок 3 - Есть ли необходимость внедрять эти технологии в современный тренировочный процесс начинающих борцов

Мы решили узнать у тренеров используют ли они мультимедийные технологии (ММТ) в своей педагогической практике: (90%), тренеров ответили что они не используют мультимедийные технологии в своей педагогической практике (6%), тренеров используют всего лишь 2-3 года (0%), тренеров не используют мультимедийные технологии (ММТ) 1 раз в месяц и реже (4%), тренеров используют мультимедийные технологии несколько раз в месяц. (рис.4).

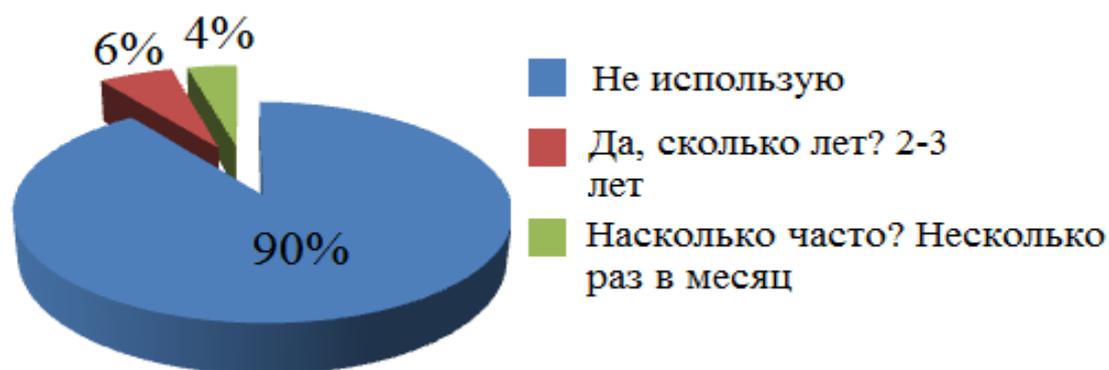


Рисунок 4 - Используете ли Вы мультимедийные технологии в своей педагогической практике?

В свое анкетирование мы решили внести новый, интересующий нас вопрос, если возникнет ситуация по обязательному внедрению ММТ в тренировочный процесс, то Вы: (100%), тренеров ответили, что будут учиться (повышать квалификацию), чтобы их внедрять (0%), буду внедрять их кое-как нерегулярно, лишь бы меня не беспокоили (0%), не буду внедрять принципиально, несмотря на возможное увольнение (0%), не дали другого ответа. (рис.5).



Рисунок 5 – Ситуация по обязательному внедрению ММТ в тренировочный процесс

Мы выяснили у тренеров, что они готовы внедрить (к чему готовы) в тренировочный процесс уже сейчас: (86%), ответили специально

подобранные музыкальное сопровождение (84%), просмотр видеозаписей соревнований, взятых из сети Интернет (92%), просмотр «нарезок» приемов известных борцов сделанных самостоятельно (62%), отметили использование компьютерной техники в том числе, планшетов, смартфонов) для показа презентаций, анимаций (70%), графики, схемы технических действий, упражнений (68%), текстовая информация (плакаты) о технических действиях, упражнениях (54%), тренеры ответили, фотографии и технических действий, упражнений (0%), тренеры другого ответа не дали. (рис.6).



Рисунок 6 - Что готовы внедрить тренеры в тренировочный процесс уже сейчас

На вопрос какие трудности Вы испытываете по внедрению (ММТ) в тренировочный процесс: (4%) ,никаких трудностей нет, все получается хорошо (94%) ответили есть желание (наработки), но не хватает компьютерной (видео) техники (10%) тренеры ответили есть желание (наработки), но руководство спортивной школы не идет мне навстречу (16%), дали личный ответ « я не внедряю (ММТ). (рис.7).



Рисунок 7 - Какие трудности Вы испытываете по внедрению ММТ в тренировочный процесс (выберите один ответ)

Мы выяснили на что влияет (может повлиять) внедрение (ММТ) в тренировочный процесс: (100%), тренеров считают, что это эффективность (0%), ответили нет, так как по мнению тренеров внедрение (ММТ) в тренировочный процесс будет влиять на эффективность обучения (94%), выбрали мотивацию и лишь (6%), считают что внедрение (ММТ) не повлияет на мотивацию борцов в тренировочном процессе (100%), тренеров считают, что оно несомненно будет влиять на качество обучения, потому что (0%), ответили нет (60%), ответили индивидуализация дифференциация обучения (8%), ответили нет (10%), тренеров ответили что внедрение (ММТ) может повлиять на коллективизм (14%), ответили нет (18%), тренеров ответили на личную ответственность (4%), всего ответили нет, считают что внедрение (ММТ) в учебно-тренировочный процесс не повлияет на личную ответственность (0%) не дали другого ответа видимо хватило вышеперечисленного .(рис.8).

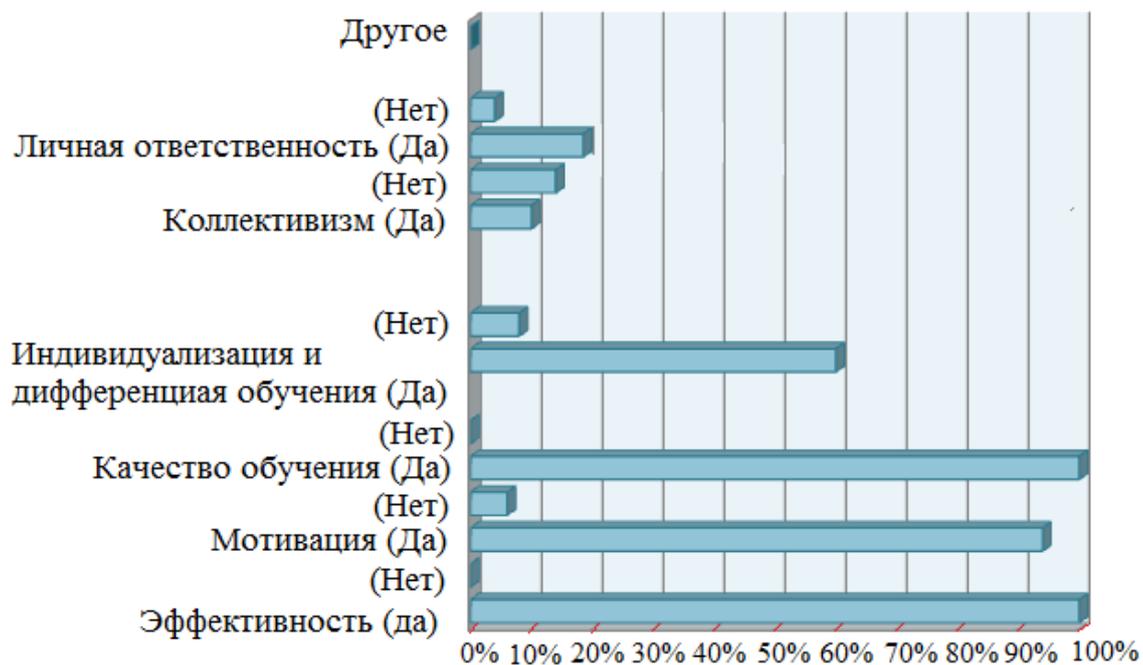


Рисунок 8 - На что влияет (может повлиять) внедрение ММТ в тренировочный процесс

* * *

Подводя итоги анкетирования, мы можем сделать следующие выводы:

1. Большинство опрошенных тренеров считают, что мультимедийные технологии - это использование компьютерной техники.
2. Тренеры не используют мультимедийные технологии в своей педагогической практике.
3. Есть необходимость внедрять мультимедийные технологии в современный тренировочный процесс начинающих борцов по мнению тренеров – это повысит интерес к занятиям
4. Также тренеры испытывают трудности по внедрению (ММТ) в тренировочный процесс, потому что не хватает компьютерной (видео) техники, а желание есть.

5. Внедрение (ММТ) в тренировочный процесс может повлиять на эффективность, мотивацию, качество обучения, индивидуализация дифференциация обучения.

Анкетные исследования по использованию мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе для борцов

В марте-апреле 2017 года нами был проведен анкетный опрос на тему: «Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе».

В анкетировании приняли участие 50 юных борцов начальной подготовки города Красноярск, по трем видам единоборств, стаж занятий в среднем от 1 до 3 лет - это борцы по греко-римской борьбе составили 36%, борцы по дзюдо составили 24%, и борцы по вольной борьбе составили 40%. Борцы по греко-римской борьбе имеют I юношеский разряд 14%, II юношеский разряд 16%, борцам по дзюдо присвоен I юношеский разряд 8%, II юношеский разряд 16%, и борцы по вольной борьбе также имеют разряды I юношеский разряд 12%, II юношеский разряд 28%.

Средний возраст опрошенных борцов начальной подготовки 10-15 лет. Мы проводили анкетирование, с целью выявления на этапе начальной подготовке юных борцов использование на учебно-тренировочных занятиях мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе.

Таблица 2 — Анкетный опрос борцов начальной подготовки на тему: «Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе».

1. Используется ли у Вас на тренировке информационно –	Да какие: Компьютерная техника	Очень редко	Нет не использует
---	-----------------------------------	-------------	-------------------

коммуникативные технологии (ИКТ)?	4%	6%	90%	
2. Как часто у Вас на тренировке используются мультимедийные технологии?	Менее одного раза в месяц	Не сколько раз в месяц	Не использую	
	6%	0%	94%	
3. Какие информационные технологии применяются у Вас на тренировке?	Звуковое сопровождение	Визуальные эффекты	Видео ролики	Ничего
	10%	0%	6%	84%
4. Чему по Вашему мнению способствует использование информационно-коммуникативные (ИКТ) на тренировке:	Повышает ее эффективность	Мотивирует	Улучшает качество обучения	
	58%	16%	26%	
5. Считаете ли вы необходимым использование информационных технологий на тренировке?	Да для чего			Нет почему
	Влияет на результат	Создание комфортных условий	Повышение качества тренировки	0%
	56%	16%	28%	
6. Нравится ли Вам когда на тренировке применяются звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии?	Нравится, но на занятиях не применяем	Ничего из вышеперечисленного не внедрялось	Очень редко тренер применяет видео технологии	
	98%	94%	6%	

7. Хочется ли Вам использовать звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии на тренировке	Да	Нет	Иногда
	100%	0%	22%

Ответы респондентов мы изобразили в виде графиков:

После подсчетов мы выявили, используется ли на тренировках информационно-коммуникативные технологии (ИКТ): (4%), борцов ответили, что используется компьютерная техника (6%), используют очень редко (90%), борцов вообще не используют на тренировках информационно-коммуникативные технологии .(рис.9).

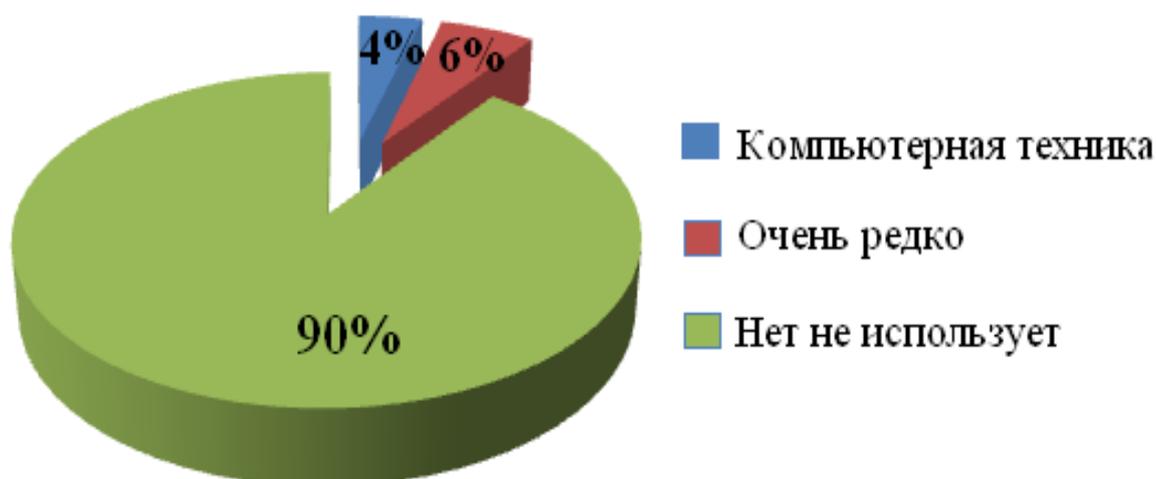


Рисунок 9 - Используется ли у Вас на тренировке информационно – коммуникативные технологии (ИКТ)

Мы обратились с вопросом как часто на тренировках используются мультимедийные технологии: (6%), борцов ответили менее одного раза в месяц (0%), борцов не сколько раз в месяц не используют (94%), борцов не используют мультимедийные технологии на тренировках.(рис.10).



Рисунок 10 - Как часто у Вас на тренировке используются мультимедийные технологии

Мы решили узнать у борцов какие информационные технологии применяются на тренировках : (10%), борцов ответили звуковое сопровождение (0%), Визуальные эффекты (6%), борцов ответили применяли видеоролики (84%), не используют ничего. (рис.11).

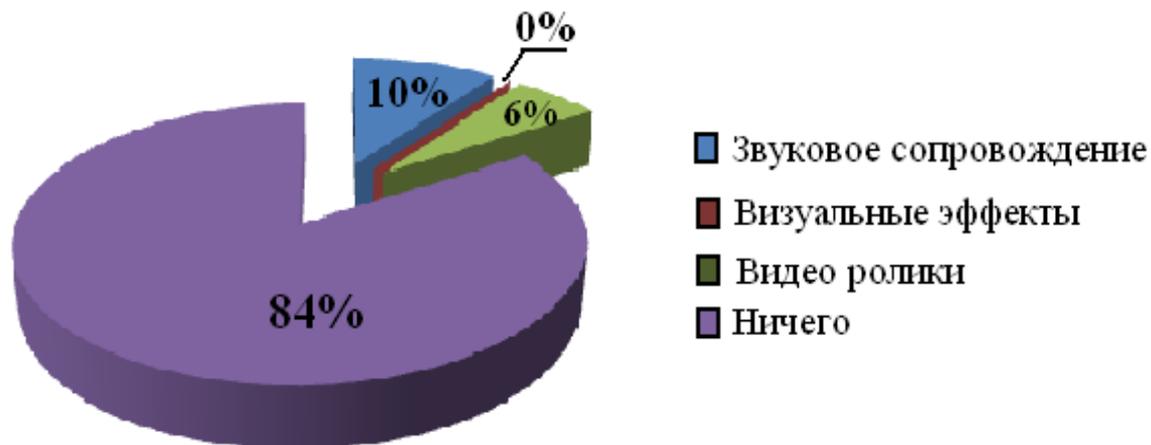


Рисунок 11 - Какие информационные технологии применяются у Вас на тренировке

В свое анкетирование мы решили внести новый, интересующий нас вопрос, чему по вашему мнению способствует использование информационно-коммуникативные (ИКТ) на тренировке: (58%), борцов ответили повышает ее эффективность (16%), борцов ответили, что

использование информационно-коммуникативные (ИКТ) на тренировке мотивирует (26%), ответили улучшает качество обучения. (рис.12).



Рисунок 12 - Чему по Вашему мнению способствует использование информационно-коммуникативные (ИКТ) на тренировке

Мы выяснили у борцов, считают ли они необходимым использование информационных технологий на тренировке: (56%), борцов ответили влияет на результат (16%), ответили способствует созданию комфортных условий (28%), борцов считают, что использование информационных технологий будет влиять на повышение качества тренировки (0%), не ответили. (рис.13).



Рисунок 13 - Считаете ли вы необходимым использование информационных технологий на тренировке

На вопрос нравится ли Вам когда на тренировке применяются звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические

технологии: (98%), борцов ответили нравится, но на занятиях не применяем (94%) ответили ничего из вышеперечисленного не внедрялось (6%) очень редко тренер применяет видео технологии. (рис.14).



Рисунок 14 - Нравится ли Вам когда на тренировке применяются звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии

Мы выяснили: хочется ли использовать борцам звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии на тренировке (100%), борцов ответили хочется использовать мультимедийные технологии (0%), не стали отвечать нет (22%), борцов ответили иногда хочется использовать.(рис.15).

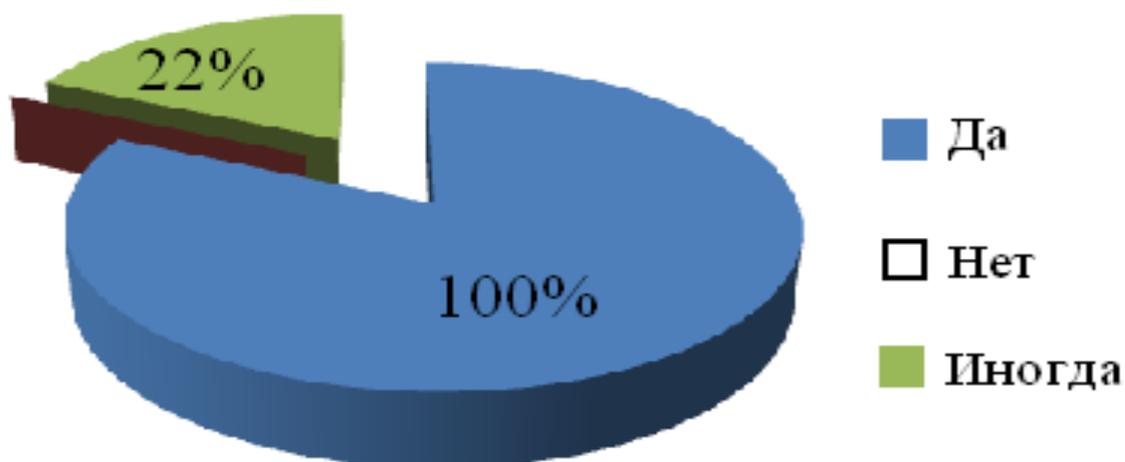


Рисунок 15 - Хочется ли Вам использовать звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии на тренировке

* * *

Подводя итоги анкетирования, мы можем сделать следующие выводы:

5. На тренировках с борцами не используют информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).

6. В большинстве не применяют информационные технологии на тренировках.

7. Мы выяснили, что использование информационных технологий на тренировке по мнению борцов будет влиять на результат и повышения качества тренировки.

8. После опроса стало известно на тренировке не применяются звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии.

5. Также борцам хочется использовать звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии на тренировке

3.2 Выявления на этапе начальной подготовке использование мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе

В апреле – мае 2017 года нами было проведено наблюдение на тему: «Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе в начальной подготовки в борьбе», в г. Красноярск, среди юных борцов, средний возраст 10-15 лет.

Цель наблюдения: выявления на этапе начальной подготовке использование мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе, и есть ли необходимость внедрять мультимедийные технологии в современный тренировочный процесс начинающих борцов, определить на сколько часто используют мультимедийные технологии в тренировочном процессе.

Было просмотрено и проанализировано 50 тренировок по вольной борьбе, греко-римской борьбе, дзюдо, для выявления на этапе начальной подготовке использование мультимедийных технологий (ММТ) в борьбе.

Применение мультимедийных средств считается обязательным и нужным в тренировочном процессе юных спортсменов, но они в полной мере не могут, да и не должны заменить тренера-преподавателя, их применение в подготовке способствует увидеть основы изучаемой техники прежде всего тщательно, понять свои неверные ошибки реализация на мониторе, сопоставить личные умения с техникой идеальной группы.

За исключением в целом, применение мультимедиа создает развития подготовки в значительной степени оперативной за счет введения в текущий процесс эмоций. Мультимедийные требования подготовки увеличивают мотивацию к обучению за счет новизны.

Мультимедиа — интерактивная система, предоставляющая в то же время понимание различных видов данных, включающих звуковую, текстовую и визуальные сведения— анимацию, видео, графику. А именно, в одном предмете может быть текстовая, аудиальная, видео и графическая

информация, которую мы можем не только рассматривать, а и управлять путем системы вывода и ввода информации.

1) реальность создания полных и прочных знаний благодаря интерактивному влиянию мультимедийных технологий подготовка на когнициии, то есть психические познавательные процессы – ощущение, восприятие, память, внимание, воображение, представление, речь, мышление, соответственно на эмоции человека, позволяет проводить тренировку на высоком эмоциональном уровне.

2) вероятность практической отработки полученных знаний, формирования умений и устойчивых навыков в системе противоположной связи.

3) формирование у занимающихся интереса к выбранному виду спорта.

4) увеличения степени азарта к обучению.

5) вероятность различных типов мышления, таких как предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное, творческое.

6) решение проблемы уменьшения нагрузки на преподавателя.

7) возможность реализации обучения дистанционно, средством осуществления объединенных тренировок по видео-мостам меж тренерами и спортсменами, располагавшихся на длинных расстояниях друг от друга, в различных регионах страны, в различных странах мира, что создает возможным и упрощает путь к тренерам и спортсменам элитного состава.

График показывающий виды мультимедиа использующие на тренировках, аппаратные сторона мультимедиа, стандартные средства (рис.16), из 50 проанализированных тренировок на этапе в начальной подготовки в борьбе, применение на тренировочном процессе внешних

носителей хранения различной информации распределилось по разному, видеоадаптеры не применяют в тренировочном процессе (0%), дисководы применяют (28%), жесткий диск (30%), большое распространение внешних носителей получили флешки (88%), объясняют, тем что такие внешние носители эффективны в использовании, мобильны, и достаточно большей памяти хранения информации.

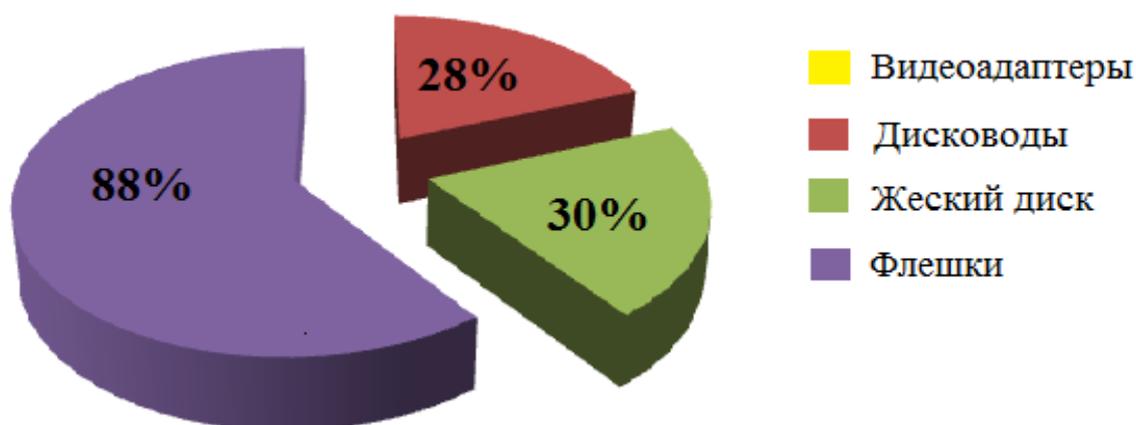


Рисунок 16 - Виды мультимедиа использующие на тренировках, аппаратные сторона мультимедиа, стандартные средства

Специальные средства мультимедийных технологий (ММТ), или составляющее оборудование (ЭВМ).

После подсчетов мы выяснили какое оборудование используется в учебно-тренировочном процессе, как показали данные за последние годы статистика (ИКТ) мультимедийных технологий не обновлялась уже несколько лет, оборудование на сегодняшний день используется старое, а то и вовсе не используется и не соответствует характеристикам нашего времени, тренеры испытывают трудности из-за недостаточности опыта работы с новыми технологиями, специальные средства входящие в состав оборудования (ЭВМ), но все же у тренеров имеются для работы компьютеры и специальные средства и составляющее оборудование входящие в них, это очень мало, применяют достаточно широко не все, а именно звуковые карты стоят исключительно на всех оборудованях (21%), способствующие воспроизводить звук восприятия информации, привод CD-ROM

способствующий считывания информации с жестких дисков (23%), и звуковые колонки применяются очень редко (16%).

Затем мы выяснили, какие специальные средства мультимедийных технологий (ММТ), или составляющее оборудование (ЭВМ) применяются в единокорствах. Результаты представлены в таблице.

Таблица 3 — Наиболее часто применяемые специальные средства мультимедийных технологий (ММТ), или составляющее оборудование (ЭВМ)

Название оборудования	Кол-во в %
Звуковые карты	21%
Привод CD - ROM	23%
Звуковые колонки	16%

График показывающий наиболее часто применяемые специальные средства мультимедийных технологий (ММТ), или составляющее оборудование (ЭВМ) применяемые в учебно-тренировочном процессе, (рис.17). Таким образом самое применяемое оборудование в тренировочном процессе, привод CD-ROM (23%), Звуковые карты чуть поменьше (21%), а звуковые колонки и вовсе (16%).

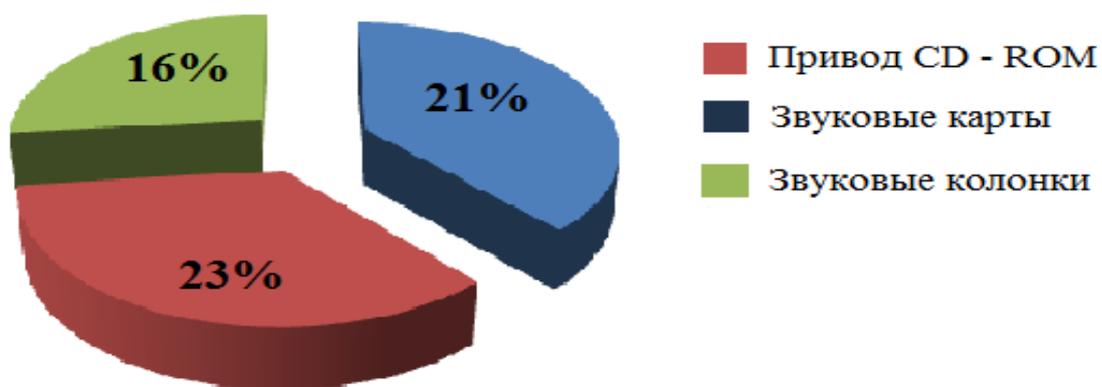


Рисунок 17 - Наиболее часто применяемые специальные средства мультимедийных технологий (ММТ), или составляющее оборудование (ЭВМ)

Программные средства мультимедийных технологий (ИКТ) и приложений Windows

Специализированные приложения Windows, используются не на всех тренировочных занятиях, статистика подсчетов выявила следующие результаты, графические редакторы не используются вообще (0%), презентация (33%), используется редко, тренеры которые используют презентации, объясняют тем что это улучшает тренировочный процесс, не используют редакторы видеоизображений (0%), и также средства для редактирования звуковой информации (0%).

Затем мы выяснили какие программные средства мультимедийных технологий (ИКТ) и приложений Windows используются редко, а какие часто. Результаты представлены в таблице.

Таблица 4 - Наиболее часто используемые программные средства мультимедийных технологий (ИКТ) приложений Windows в учебно-тренировочном процессе

Название программного приложения	Кол-во в %
Графические редакторы	5%
Презентация	33%
Редакторы видеоизображений	2%
Средства для редактирования звуковой информации	4%

График показывающий наиболее часто используемое программные средства мультимедийных технологий (ИКТ) приложений Windows в учебно-тренировочном процессе, (рис.18). Таким образом самое применяемое программное средство мультимедийных технологий (ИКТ) из 50 просмотренных тренировок оказалась презентация (33%), менее применяемое графические редакторы (5%), также средства для редактирования звуковой информации (4%), и очень редко применяемое редакторы видеоизображений (2%).

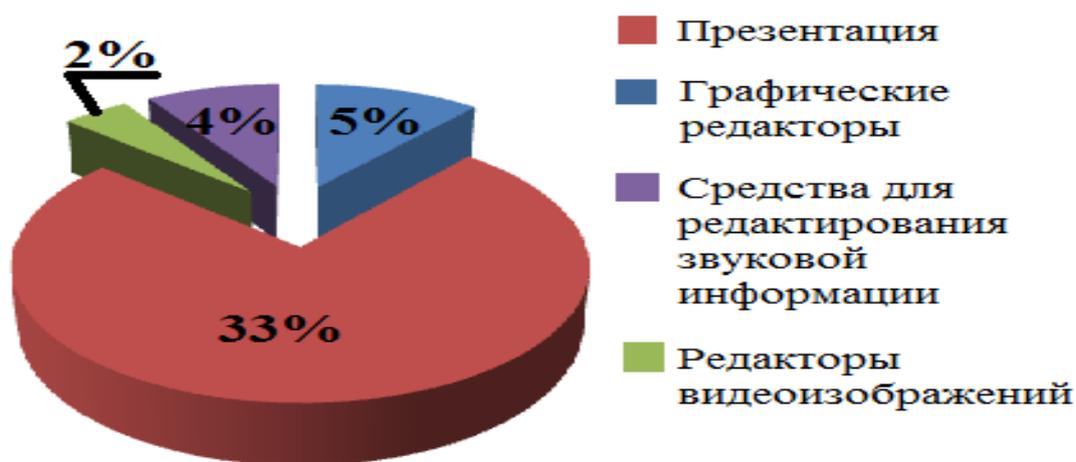


Рисунок 18 - Наиболее часто используемые программные средства мультимедийных технологий (ИКТ) приложений Windows в учебно-тренировочном процессе.

Мультимедийные оборудования

Мультимедийные оборудования довольно разнообразные по производительности, характеристикам и качеству, но несмотря на это на некоторых тренировках применяют, но нечасто из-за нехватки финансовых средств, или просто отсутствия знаний, некоторые тренеры вообще не интересуются такими технологиями, но все же мультимедийные технологии имеют свое место в тренировочном процессе и расположились следующим образом, после проведения и подсчетов результатов выяснилось что мультимедийный проектор используется редко всего (2%), его предназначения в тренировочном процессе показ слайдов, картинок технических действий, не применяется плазменный телевизор (0%), также редко используется анимация показа слайдов (6%), звук применяют очень редко всего (3%), в тренировочном процессе достаточно мало применяют видео ролики (8%), длительность от тренировки общего времени составляла 3-7 минут, текст используется лишь в презентациях но очень редко (5%), графика изображения (4%), качество которых очень низкое для восприятия борцов начальной подготовки, лазерный принтер или МФУ (10%), не у всех тренеров стоят в кабинетах, и это неудобно когда срочно нужно распечатать документы, в основном если есть принтеры то черно-белые, цветные

редкость, из-за его тех обслуживания и не экономичности краски, не используется настенный экран (0%), особая нехватка мультимедийного оборудования (ИКТ) технологий такие как, усилитель, наушники и микрофоны, хорошая акустическая система (13%), DVD – пишущий плеер с жестким диском достаточного объёма (0%).

Затем мы выяснили какие мультимедийные оборудования применяются в учебно-тренировочном процессе начальной подготовки. Результаты представлены в таблице.

Таблица 5 - Наиболее часто применяемы мультимедийные оборудования (ИКТ) технологии

Название оборудования	Кол-во в %
Проектор	2%
Плазменный телевизор	0%
Анимация	6%
Звук	5%
Видео	8%
Текст	5%
Графика изображения	4%
Лазерный цветной принтер (МФУ)	10%
Настенный экран	0%
Усилитель, наушники и микрофоны, хорошая акустическая система	13%
DVD – пишущий плеер с жестким диском достаточного объёма	0%

График показывающий наиболее часто используемые мультимедийное оборудование (ИКТ), в учебно-тренировочном процессе, (рис.19). Таким образом после проведения наблюдения самое применяемое оборудование усилитель, наушники и микрофоны, хорошая акустическая система составило (13%), проектор (2%), плазменный телевизор (0%), анимация (6%), звук (5%), видео (8%), текст (5%), графика изображение (4%), Лазерный

цветной принтер (МФУ) (10%), настенный экран (0%), DVD – пишущий плейер с жестким диском достаточного объёма (0%).

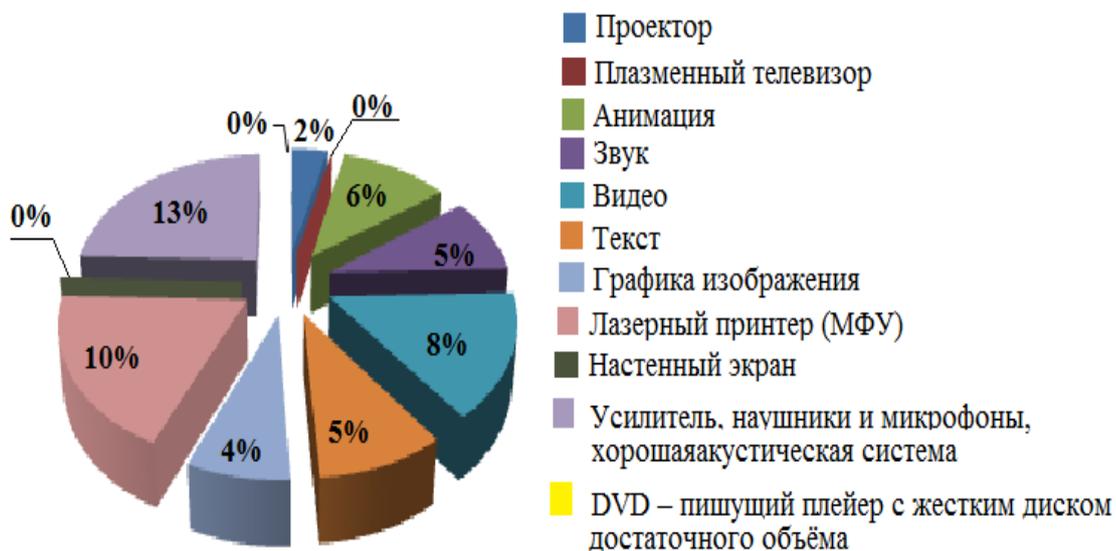


Рисунок 19 - Наиболее часто применяемы мультимедийные оборудования (ИКТ) технологии на начальном этапе подготовке борцов.

После подсчетов результатов выяснилось что специально подобранное музыкальное сопровождение неприменялось на тренировках начальной подготовки (0%), просмотр видеозаписей соревнований, взятых из сети Интернет, просматривались не всегда (3%), просмотр «нарезок» приёмов известных борцов, сделанных самостоятельно просматривали на тренировках (4%), применялось редко использование компьютерной техники (в том числе, планшетов, смартфонов) для показа презентаций, анимаций (7%), а также не просматривали графики, схемы технических действий, упражнений (0%), мало просматривалась текстовая информация (плакаты) о технических действиях, упражнениях (2%), фотографии технических действий, упражнений (0%).

Затем мы выяснили какие мультимедиа (ИКТ) технологии используются уже сейчас в учебно-тренировочном процессе. Результаты представлены в таблице.

Таблица 6 - Наиболее часто используемые (ИКТ) технологии в учебно-тренировочном процессе в на этапе начальной подготовки

Название (ИКТ) технологий	Кол-во в %
Специально подобранное музыкальное сопровождение	0%
Просмотр видеозаписей соревнований, взятых из сети Интернет	3%
Просмотр «нарезок» приёмов известных борцов, сделанных самостоятельно	4%
Использование компьютерной техники (в том числе, планшетов, смартфонов) для показа презентаций, анимации	7%
Графики, схемы технических действий, упражнений	0%
Текстовая информация (плакаты) о технических действиях, упражнениях	2%
Фотографии технических действий, упражнений	0%

График показывающий наиболее часто применяемые мультимедийные технологии в учебно-тренировочном процессе используемое уже сейчас, (рис.20), из 50 проанализированных тренировок мы видим следующие результаты наблюдения, специально подобранное музыкальное сопровождение (0%), просмотр видеозаписей соревнований, взятых из сети Интернет (3%), просмотр «нарезок» приёмов известных борцов, сделанных самостоятельно (4%), использование компьютерной техники (в том числе, планшетов, смартфонов) для показа презентаций, анимации (7%), графики,

схемы технических действий, упражнений (0%), текстовая информация (плакаты) о технических действиях, упражнениях (2%), фотографии технических действий, упражнений (0%).



Рисунок 20 - Наиболее часто применяемые мультимедийные технологии в учебно-тренировочном процессе использующееся уже сейчас

* * *

Подводя итог параграфа 3.2. «Использование мультимедийных технологий (ММТ), на этапе начальной подготовки в борьбе» можно сделать следующие выводы:

1. Как показали данные за последние годы статистика (ИКТ) мультимедийных технологий не обновлялась уже несколько лет, оборудование на сегодняшний день используется старое, а то и вовсе не используется и не соответствует характеристикам нашего времени.

2. Тренеры испытывают трудности из-за недостаточности опыта работы с новыми технологиями, специальные средства входящие в состав оборудования (ЭВМ).

3. Мультимедийные оборудования довольно разнообразные по производительности, характеристикам и качеству, но несмотря на это на некоторых тренировках применяют, но нечасто из-за нехватки финансовых

средств, или просто отсутствия знаний, некоторые тренеры вообще не интересуются такими технологиями.

4. Выяснилось, что мультимедийные оборудования применяется совсем редко на тренировках, так как его просто нет, тренировки проходят в своем обыденном режиме, без внедрения в тренировочный процесс новизны.

5. В дальнейшей нашей работе мы постараемся разнообразить тренировочный процесс борцов на этапе начальной подготовки путем подбора мультимедийных (ИКТ) технологий, думаю это может повлиять на тренировочный процесс борцов в совершенстве и повысит их технику и выступления на соревнованиях различного уровня и позволит повысить интерес к занятию единоборств у многих начинающих борцов нашего времени, и эффективно скажется в их подготовке.

3.3. Результаты педагогического эксперимента по повышению эффективности мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе

1 этап. Использование мультимедийных технологий (ММТ) на этапе начальной подготовки в борьбе

Цель: обоснование возможности и эффективности использования мультимедийных средств для визуализации действий юных борцов вольного стиля в процессе выполнения заданий по технико-тактической подготовке.

Оборудование: ноутбук, видеопроектор, экран, видеокамера.

Для изучения влияния мультимедийных средств при формировании визуального образа изучаемых движений в процессе выполнения заданий по технико-тактической подготовке были организованы экспериментальная и контрольная группы – по 12 человек в каждой. В контрольной группе методика обучения и закрепления спортивных технико-тактических действий занимающихся проводилась по традиционно принятой программе СШОР. Возраст участников педагогического эксперимента составил 10-12 лет.

В учебно-тренировочный процесс борцов экспериментальной группы нами была внедрена программа использования мультимедийных технологий,

которая заключалась в просмотре и анализе техники выполнения технико-тактических действий, разбор способов тактической подготовки приемов, просмотр эталонной техники выполнения приемов от ведущих борцов, а также видеозаписи тренировочных схваток борцов экспериментальной группы и дальнейший анализ схватки вместе с тренером.

В результате проведения анкетирования и педагогического наблюдения было установлено, что ряд тренеров скептически относятся к возможностям мультимедийных средств, придерживаются традиционной методики, поскольку применение мультимедийных средств требует повышения квалификации и творческого подхода к процессу обучения. В ряде случаев нежелание овладевать новыми компетенциями препятствует внедрению мультимедийных средств в процесс обучения юных спортсменов.

Для оценки эффективности внедрения мультимедийных технологий в учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля, мы использовали контрольные упражнения, которые проводились до и после проведения педагогического эксперимента. В качестве контрольных испытаний, нами были взяты проведение контрольно-тренировочных схваток, в которых мы фиксировали следующие показатели:

Контрольные упражнения:

1. Количество технико-тактических действий в схватке.
2. Количество эффективных технико-тактических в схватке.
3. Количество выигранных схваток (участники эксперимента проведут по 5 контрольно-тренировочных схваток).

Таблица 7 - Результаты контрольно-тренировочных схваток до проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

Фамилия	Количество ТТД в схватке, раз	Количество эффективных ТТД в схватке, раз	Количество выигранных схваток
1	7	3	2
2	6	2	3
3	8	4	1
4	5	3	3
5	6	2	2
6	4	1	3
7	6	3	4
8	7	3	2
9	5	2	1
10	3	1	3
11	5	2	2
12	6	3	2
Среднее значение	5,67±1,53	2,42±0,92	2,33±0,92

Таблица 8 - Результаты контрольно-тренировочных схваток до проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Фамилия	Количество ТТД в схватке, раз	Количество эффективных ТТД в схватке, раз	Количество выигранных схваток
1	4	2	1
2	8	3	3
3	3	1	2
4	5	2	3
5	6	3	4
6	7	4	3
7	5	2	2
8	8	4	3
9	4	3	1
10	3	1	2
11	6	2	3
12	5	4	2
Среднее значение	5,33±1,53	2,58±0,92	2,42±0,92

Результаты контрольно-тренировочных схваток, проведенные перед проведением педагогического эксперимента показали, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень подготовки.

Программа тренировок в экспериментальной группе включала:

1. Набор видеороликов по технике выполнения технико-тактических действий, основной акцент будет делаться на отработке основных опорных точек технического действия, отработке ведущего звена приема.

2. Демонстрация эталонного варианта выполнения технического действия, варианты тактической подготовки выполнения приема, защиты от приема и контрприемы, коронные приемы схваток сильнейших спортсменов.

3. Просмотр и анализ вместе с тренером видеозаписей прошедших спаррингов, что позволит борцу в режиме «онлайн» корректировать свои действия и подбирать оптимальный вариант выполнения приема.

Таблица 9 - Результаты контрольно-тренировочных схваток после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

Фамилия	Количество технико-тактических действий в схватке, раз	Количество эффективных технико-тактических в схватке, раз	Количество выигранных схваток
1	7	3	2
2	7	3	3
3	8	4	2
4	6	4	3
5	6	3	3
6	5	2	3
7	6	3	4
8	7	3	2
9	5	2	2
10	4	3	3
11	7	4	2
12	6	3	3
Среднее значение	6,17±1,23	3,08±0,61	2,67±0,61

После проведения педагогического эксперимента нами были вновь проведены контрольно-тренировочные схватки, в которых мы фиксировали интересующие нас показатели. В контрольной группе нами были получены следующие результаты. В контрольном показателе «Количество технико-тактических действий в схватке» количество выполненных действий увеличилось на 0,5 раза, и прирост результатов составил – 8,8%. В контрольном показателе «Количество эффективных технико-тактических в схватке, раз», количество эффективных действий увеличилось на 0,66 раза и прирост результатов составил 27,2%. Оценивая прирост результатов в контрольном показателе «Количество выигранных схваток», количество выигранных схваток увеличилось на 0,34 раза и прирост результатов составил 14,5% (Рисунок 21).

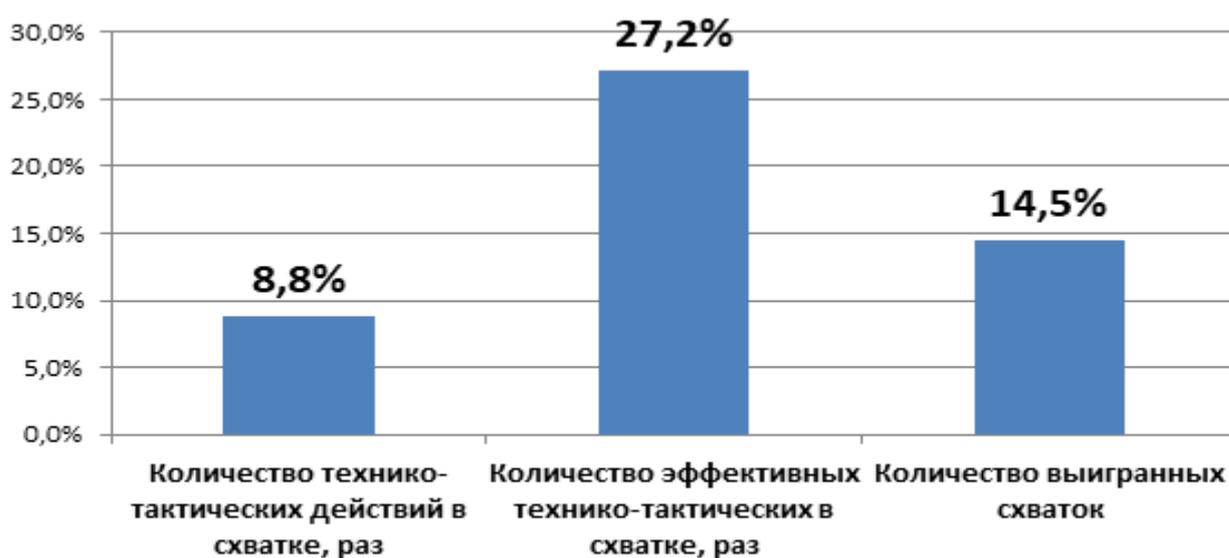


Рисунок 21 – Прирост результатов в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента

Таблица 10 - Результаты контрольно-тренировочных схваток после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Фамилия	Количество технико-тактических действий в схватке, раз	Количество эффективных технико-тактических в схватке, раз	Количество выигранных схваток
1	5	2	3
2	8	4	3
3	5	3	4
4	5	2	3
5	7	4	4
6	7	4	4
7	7	3	3
8	8	6	5
9	6	5	3
10	5	3	3
11	8	4	4
12	7	4	2
Среднее значение	6,5±0,92	3,67±1,23	3,42±0,92

В экспериментальной группе в контрольных показателях прирост результатов составил: в контрольном показателе «Количество технико-тактических действий в схватке, раз» количество технико-тактических действий увеличилось на 1,17 раз и прирост результатов составил 21,9%. В контрольном показателе «Количество эффективных технико-тактических в схватке, раз» количество эффективных действий увеличилось на 1,09 раз и прирост результатов составил 42,2%. Оценивая прирост результатов в контрольном показателе «Количество выигранных схваток» количество выигранных схваток возросло на 1 схватку и прирост результатов составил – 41,3% (Рис.22).



Рисунок 22 – Прирост результатов в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

Проведя анализ результативности проведения контрольно-тренировочных схваток в обеих группах мы пришли к следующим выводам: перед проведением педагогического эксперимента борцы контрольной группы выигрывали 46,6% схваток, в конце проведения педагогического эксперимента этот показатель увеличился до 53,4% схваток. В экспериментальной группе в этом показателе прирост результатов составил: перед проведением педагогического эксперимента борцы выиграли 48,4% схваток, после проведения педагогического эксперимента 68,4% схваток.

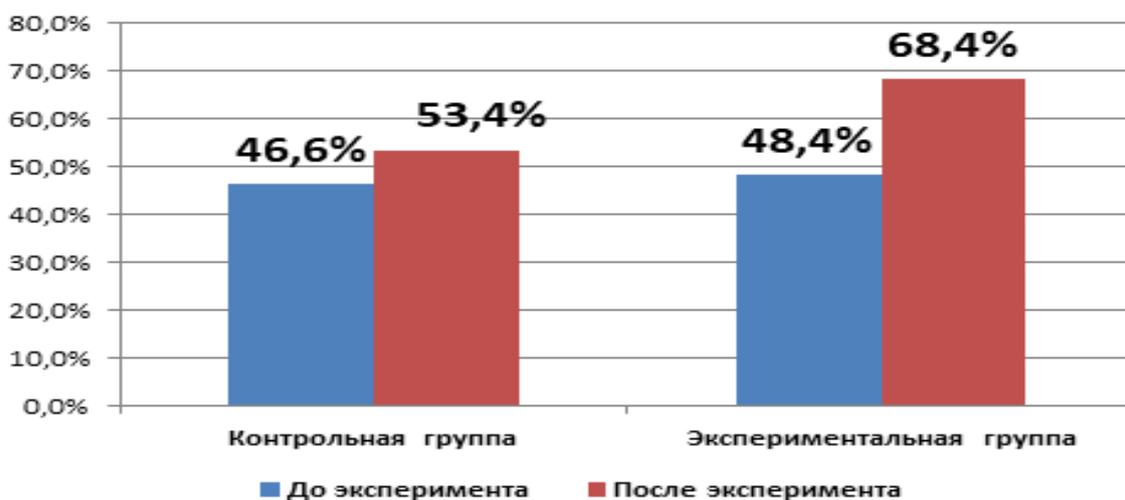


Рисунок 23 – Результативность контрольно-тренировочных схваток в обеих группах до и после проведения педагогического эксперимента

Таблица 11 - Статистическая обработка результатов исследования

Контрольное испытание	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Количество технико-тактических действий в схватке, раз	К 5,67±1,53	6,17±1,23	0,844	Не дост.
	Э 5,33±1,53	6,5±0,92	2,163	<0,05
Количество эффективных технико-тактических в схватке, раз	К 2,42±0,92	3,08±0,61	1,999	Не дост.
	Э 2,58±0,92	3,67±1,23	2,343	<0,05
Количество выигранных схваток	К 2,33±0,92	2,67±0,61	1,000	Не дост.
	Э 2,42±0,92	3,42±0,92	2,548	<0,05

Заключение по 3 главе

Вывод: по итогам проведения педагогического эксперимента можно сделать вывод, что в экспериментальной группе произошел достоверный прирост результатов по всем контрольным показателям ($p < 0,05$), в контрольной группе прирост результатов не достоверен. Также в экспериментальной группе увеличилось количество выигранных контрольно-тренировочных схваток, если перед проведением эксперимента борцы контрольной группы выиграли 48,4% схваток, то после проведения педагогического эксперимента этот показатель увеличился до 68,4%. В контрольной группе этот показатель увеличился не значительно. Таким образом нами экспериментальным путем была доказана эффективность использования мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе юных борцов вольного стиля.

Выводы

1. На тренировках с борцами не используют информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).
2. В большинстве не применяют информационные технологии на тренировках.
3. Мы выяснили, что использование информационных технологий на тренировке по мнению борцов будет влиять на результат и повышения качества тренировки.
4. После опроса стало известно на тренировке не применяются звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии.
5. Также борцам хочется использовать звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии на тренировке
6. Как показали данные за последние годы статистика (ИКТ) мультимедийных технологий не обновлялась уже несколько лет, оборудование на сегодняшний день используется старое, а то и вовсе не используется и не соответствует характеристикам нашего времени.
7. Тренеры испытывают трудности из-за недостаточности опыта работы с новыми технологиями, специальные средства входящие в состав оборудования (ЭВМ).
8. Мультимедийные оборудования довольно разнообразные по производительности, характеристикам и качеству, но несмотря на это на некоторых тренировках применяют, но нечасто из-за нехватки финансовых средств, или просто отсутствия знаний, некоторые тренеры вообще не интересуются такими технологиями.
9. Выяснилось, что мультимедийные оборудования применяется совсем редко на тренировках, так как его просто нет, тренировки проходят в своем обычном режиме, без внедрения в тренировочный процесс новизны

Библиографический список

1. Аккуин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №1. – С.11-15.
2. Архандеева, Л.В. Новые информационные технологии в подготовке спортсменов и тренеров / Л.В. Архандеева // Вектор науки ТГУ. – 2011. – №2. – С.15-19.
3. Азимов, Л.А. Построение тренировки юных дзюдоистов / Л.А. Азимов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №8. – С.78-81.
4. Алексеенко, А.О. Особенности физической подготовленности самбистов группы начальной подготовки / А.О. Алексеенко // Основные педагогические и психологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. - №2. – С. 72-76.
5. Белых, Д.В. Визуализация действий юных борцов греко-римского стиля на основе мультимедийных технологий в процессе выполнения заданий технико-тактической подготовки / Д.В. Белых // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – №10. – С. 34-40.
6. Булгакова, Н.Ж. Использование мультимедийных средств при обучении студентов плаванию / Н.Ж. Булгакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №2. – С. 27-31.
7. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов / И.В. Вержбицкий. – автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Майкоп, 2012. – 29 с.
8. Волков, М.С. Мультимедийные технологии в преподавании физической культуры / М.С. Волков // Студенческий научный форум. – 2015.
9. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №10. – С. 45-49.

10. Данильченко, В.А. Использование информационных технологий в процессе обучения технике двигательных действий / В.А. Данильченко // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №3. – С. 29-32.
11. Дахновский, В.С. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко-римского стиля / В.С. Дахновский // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С. 2-7.
12. Джалилов, С.А. Методика технико-тактической подготовки начинающих самбистов, включая время на защиту от болевых приемов при болевых воздействиях / С.А. Джалилов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №3. – С. 24-29.
13. Дашиноорбоев, В.Д. Начальное обучение юношей технико-тактическим действиям в вольной борьбе / В.Д. Дашиноорбоев // Вестник Восточно-Сибирского государственного технологического университета. – 2010. - №3. – С. 19-21.
14. Ерегина, С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие / С.В. Ерегина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
15. Калмыков, С.В. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки / С.В. Калмыков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – №2. – С. 141-145.
16. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. – М.: «Академия», 2010. – 188 с.
17. Калмыков, С.В. Методика обучения технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки / С.В. Калмыков // Сибирский педагогический журнал. – 2015. - №9. – С. 35-38.
18. Малков, В.В. Мультимедийные технологии как средство визуализации учебного процесса в области физической культуры и спорта / В.В. Малков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №6. – С. 71-74.

19. Матвеев, А.С. Подготовка начинающих борцов 13-15 лет / А.С. Матвеев // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2014. - №3. – С. 72-75.

20. Мешавкин, А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. – автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. – Тюмень, 2007 – 27 с.

21. Маляренко, А.Т. Управление спортивной подготовкой начинающих дзюдоистов на основе данных отбора и прогнозирования / А.Т. Маляренко // Спортивная наука. – 2014. - №9. – С. 72-78.

22. Никитушкин, В.Г. Возрастные особенности занятий с юными спортсменами / В.Г. Никитушкин // современная подготовка юных спортсменов. – 2009. – №1. – С. 41-47.

23. Никитушкин, В.Г. Развитие физических качеств юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Современная подготовка юных спортсменов. – 2009. – №1. – С. 51-69.

24. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 116 с.

25. Невзоров, В.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник / В.М. Невзоров. – М.: «Академия», 2006.

26. Овчинников, А.Ю. Применение мультимедийных технологий в подготовке студентов по дисциплинам профессионального цикла в вузах физической культуры / А.Ю. Овчинников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – №10. – С. 99-103.

27. Образовательная программа по вольной борьбе. – Чебоксары, 2013. – 188 с.

28. Осипов, А.Ю. Повышение уровня технического мастерства молодых борцов самбо и дзюдо / А.Ю. Осипов // Вестник Красноярского

государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева – 2013. - №2. – С. 65-69.

29. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. – М.: «Академия», 2013. – 288 с.

30. Программа спортивной подготовки по виду спорта: спортивная борьба. – Москва, 2013. – 53 с.

31. Петров, П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №6. – С. 35-39.

32. Струков, Г.П. Оптимизация физической подготовленности самбистов 10-12 лет / Г.П. Струков // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №3. – С. 21-24.

33. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.

34. Самсонова, А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / А.В. Самсонов // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №9. – С. 22-26.

35. Сагалеев, А.С. Методические основы начальной технико-тактической подготовки юных борцов / А.С. Сагалеев // Физическая культура и спорт: проблемы, исследования, предложения. – 2015. - №1. – С. 7-10.

36. Тупеев, Ю.В. К вопросу использования возможностей информационных технологий в процессе обучения технике двигательных действий в борьбе / Ю.В. Тупеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №4. – С. 72-78.

37. Тупеев, Ю.В. Повышение эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки с использованием компьютерных технологий / Ю.В. Тупеев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания. – 2010. – №8. – С. 96-100.

38. Тупеев, Ю.В. Из опыта разработки информационно-методической системы «Чемпион» и ее использования в процессе обучения технике двигательных действий юных борцов вольного стиля / Ю.В. Тупеев // Молодежный научный вестник. – 2012. - №2. – С. 35-40.

39. Тупеев, Ю.В. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе / Ю.В. Тупеев // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №3. – С. 116-121.

40. Тупеев, Ю.В. К вопросу повышения эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки / Ю.В. Тупеев // Молодежный научный вестник. – 2013. - №9. – С. 57-63.

41. Филин, С.А. Двигательно-координационная тренировка самбистов на этапе начальной подготовки / С.А. Филин. – автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва, 2013. – 24 с.

42. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / Е.В. Фомин. – Методическое руководство. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 132 с.

43. Хорошилов, С.А. Эффективность применения компьютерных технологий на начальном этапе подготовки бодибилдеров / С.А. Хорошилов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №9. – С. 186-190.

44. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов. – М.: «Академия», 2003. – 450 с.

45. Цветкова, Ю.Л. Использование мультимедийных технологий в обучении в фигурном катании на коньках / Ю.Л. Цветкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №1. – С.82-85.

46. Чермит, К.Д. Организационно-методические условия применения соревнования как метода и формы подготовки дзюдоистов на начальном

этапе обучения / К.Д. Чермит // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2015. - №1. – С. 121-123.

47. Шахов, А.А. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий / А.А. Шахов. – диссертация на соискание степени кандидата педагогических наук. – Москва, 2006.

48. Шишкина, А.А. Повышение эффективности технической подготовки квалифицированных гребцов на ялах с использованием мультимедийных средств / А.А. Шишкина. – автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук. – Челябинск, 2016.

49. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.

50. Яременко, В.П. Характеристика мультимедийной информационно-методической системы «Путь к пьедесталу» / В.П. Яременко // Теория и методика подготовки спортсменов. – 2013. - №3. – С. 35-39.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета для борцов начальной подготовки

Использование мультимедийных технологий (ММТ)

на этапе начальной подготовки в борьбе

Пол _____ Возраст _____ стаж _____ место где
тренируешься (город или село) _____

**1. Используется ли у Вас на тренировке информационно –
коммуникативные технологии (ИКТ)?**

а) Да какие _____

б) Очень редко _____

в) Нет не использует _____

**2. Как часто у Вас на тренировке используются мультимедийные
технологии?**

а) Менее одного раза в месяц

б) Не сколько раз в месяц

в) Не использую

**3. Какие информационные технологии применяются у Вас на
тренировке?**

а) Звуковое сопровождение

б) Визуальные эффекты

в) Видео ролики

г) Ничего

**4. Чему по Вашему мнению способствует использование
информационно-коммуникативные (ИКТ) на тренировке:**

а) Повышает ее эффективность

б) Мотивирует

в) Улучшает качество обучения

**5. Считаете ли вы необходимым использование информационных
технологий на тренировке?**

а) Да для чего _____

б) Нет почему _____

6. Нравится ли Вам когда на тренировке применяются звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии?

а) Свой вариант _____

7. Хочется ли Вам использовать звуковые, текстовые и визуальные сведения – анимация, видео, графические технологии на тренировке

а) Да

б) Нет

в) Иногда

Анкета для тренеров

**Использование мультимедийных технологий (ММТ)
на этапе начальной подготовки в борьбе**

Пол _____ Возраст _____ категория (звание) _____

стаж _____ место работы (город или село) _____

1. Как бы Вы могли охарактеризовать понятие «мультимедийные технологии»?

2. Есть ли необходимость внедрять эти технологии в современный тренировочный процесс начинающих борцов?

а) для чего: _____

б) нет, почему: _____

3. Используете ли Вы мультимедийные технологии в своей педагогической практике?

а) не использую

б) да, сколько лет? _____

в) насколько часто? 1 раз в месяц и реже несколько раз в
месяц

4. Если возникнет ситуация по обязательному внедрению ММТ в тренировочный процесс, то Вы (выберите один ответ):

а) буду учиться (повышать квалификацию), чтобы их внедрять

б) буду внедрять их кое-как, нерегулярно, лишь бы меня не беспокоили

в) не буду внедрять принципиально, несмотря на возможное увольнение

г) другое _____

5. Что Вы готовы внедрить (к чему готовы) в тренировочный процесс уже сейчас (возможны несколько вариантов ответа)?

а) специально подобранное музыкальное сопровождение

б) просмотр видеозаписей соревнований, взятых из сети Интернет

в) просмотр «нарезок» приёмов известных борцов, сделанных самостоятельно

г) использование компьютерной техники (в том числе, планшетов, смартфонов) для показа презентаций, анимаций

д) графики, схемы технических действий, упражнений

е) текстовая информация (плакаты) о технических действиях, упражнениях

ж) фотографии технических действий, упражнений

з) другое _____

6. Какие трудности Вы испытываете по внедрению ММТ в тренировочный процесс (выберите один ответ)?

а) никаких трудностей нет, всё получается хорошо

б) есть желание (наработки), но не хватает компьютерной (видео) техники

в) есть желание (наработки), но руководство спортивной школы не идёт мне навстречу

г) другое _____

7. На что влияет (может повлиять) внедрение ММТ в тренировочный процесс (возможны несколько вариантов ответа)?

а) эффективность (да/нет),

б) мотивация (да/нет)

в) качество обучения (да/нет),

г) индивидуализация и дифференциация обучения (да/нет)

д) коллективизм (да/нет)

е) личная ответственность (да/нет)

ж) другое _____