

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

© 2017 Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова

*Воронежский государственный технический университет (г. Воронеж, Россия)
Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(г. Воронеж, Россия)*

В статье рассматривается метод программированной тренировки спортсменов, важнейшей предпосылкой которого является разработка технических средств обучения и контроля, применение которых позволило бы значительно улучшить учебно-тренировочную работу по совершенствованию двигательных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: программированное обучение, тренировочные процесс, спортсмен.

Педагогический процесс физического воспитания в высшей школе направлен на завершение морфологического и функционального формирования организма, улучшение его основных жизненно важных двигательных навыков и умений к поддержанию высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Выполнение требований комплекса ГТО студентами является критерием качества физического воспитания в вузе.

На современном этапе развития педагогической науки особое место занимают исследования по внедрению в тренировочный процесс принципов научного анализа и методов управления.

В спортивной педагогике все возрастающее внимание привлекает к себе метод программированной тренировки спортсменов. Важнейшей предпосылкой этого является разработка технических средств обучения и контроля, применение которых позволило бы значительно улучшить учебно-тренировочную работу по совершенствованию двигательных возможностей спортсменов.

По сравнению с традиционными методами, программированное обучение улучшает управление учебным процессом, в большей степени индивидуализирует его, обеспечивает оперативный контроль за усвоением заданий, существенно повышает роль самостоятельной работы и творческого отношения к ней, сокращает сроки усвоения

на 15-25 %.

Групповая форма организации тренировочного процесса связана с необходимостью усреднения общего темпа и объема тренировочных нагрузок. Следствием этого являются нерациональные потери времени на тренировке, недостаточная самостоятельность и активность, перегруженность (недогруженность) спортсменов. В итоге темпы роста спортивных результатов замедляются.

Важной особенностью программированной деятельности является осуществление эффективной обратной связи в тех условиях, когда индивидуальная работа по схеме «тренер-спортсмен» практически недоступна (группа, команда). С этой целью программирование создает по схеме «тренер-группа спортсменов» условия для функционирования нескольких схем «тренер-спортсмен».

В практике учебно-тренировочной работы этого можно добиться с помощью программированных заданий (установочные карты, тренировочные программы) и контролирующих устройств (секундомеры, лидеры и др.).

Многие исследования показывают важность обучения спортсменов навыкам учета и анализа проделанной работы, графическое изображение динамики тренировочных нагрузок и физического состояния. Введение отчетности воспитывает честность и повышает активность спортсменов.

Индивидуальные установочные карты разрабатываются для постановки конкретных задач спортивного совершенствования. Выявляется необходимость ранжирования целей в зависимости от их трудности и целесообразности отметки достигнутых целей для сосредоточения на заданиях, требующих большого внимания и усилий.

Актуальна целесообразность разработ-

Григорьев Д. С. – ВГТУ, студент ФИТКБ, griiua@mail.ru.

Григорьева И. В. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» им. Г. Ф. Морозова, доцент кафедры физического воспитания griiua@mail.ru.

Волкова Е. Г. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» им. Г. Ф. Морозова ст. преподаватель кафедры физического воспитания, griiua@mail.ru.

ки тренировочных заданий из условного расчета их различной категории трудности. Это увеличивает вероятность соответствия текущего физического состояния спортсмена и планируемой нагрузки. А также позволяет каждый раз давать эту нагрузку в допустимой зоне трудности (зона возможного усвоения или зона вероятного усвоения).

Обнаруживается эффективность приема, когда спортсмен самостоятельно определяет для себя категорию трудности программы, ориентируясь на свое физическое состояние и лимит свободного времени.

Разработанная таким образом программа в сочетании с найденными педагогическими приемами и постоянным контролем по установочной карте, существенно повышает эффективность тренировочного процесса. Это повышение происходит за счет целесообразного выбора средств и методов тренировки, сосредоточении внимания на более отстающих упражнениях и, самое главное, активной самостоятельности не только в выборе категории трудности программы, но и за счет активного выполнения индивидуальных и самостоятельных заданий.

Одновременная тренировка по программе с индивидуальным дозированием нагрузки повышает дисциплину тренировки и характеризуется подлинно творческой и деловой атмосферой. Интерес к такой форме тренировки поощряется и поддерживается, так как спортсмен может постоянно контролировать ход своей тренированности уже тем, что выбирает для себя задания повышенной трудности.

Наилучшего результата дает использование разработанных методических приемов в единстве с традиционными дидактическими методами (разъяснение отдельных заданий, обсуждение программы и т. д.). При этом устраняются случаи возможной пассивности, и активизируется деятельность спортсменов, с другой стороны – такое сочетание позволяет нейтрализовать недостаток использования программирования, оказывая на них речевое воздействие.

Резерв времени тренера в управлении учебно-тренировочным процессом существенно повышается.

Для подсчета количества воспринимаемой информации с помощью систем программированного обучения в спортивной деятельности является система подсчета семантической информации. Разработанная классификация трудности обучаемого материала, созданная на основе подсчета информационной нагрузки, т. е. величины «шага» и дальнейший анализ данных методов математической статистики – таким является путь к научному решению проблемы порций отдельных «шагов» в системах программированного обучения.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Классификация трудности обучающего материала, созданная на основе подсчета информационной нагрузки, позволяет рационализировать учебно-тренировочный процесс с группами спортсменов разной квалификации.

2. Для подсчета количества воспринимаемой информации, наиболее приемлема система, используемая при подсчете семантических сочетаний.

3. Для наиболее рационального восприятия информации большое значение имеет система ее подачи, в этом отношении технические средства, используемые в учебно-тренировочном процессе, играют ведущую роль.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева И. В. Современная система физического воспитания студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2011. – Вып. 8. – С. 254-256.

2. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество / Ю. Г. Фокин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.

USE OF PROGRAMMED TRAINING IN TRAINING STUDENTS-SPORTSMEN

© 2017 D. S. Grigorev, I. V. Grigoreva, E. G. Volkova

Voronezh State Technical University (Voronezh, Russia)

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

The article deals with the method of programmed training of athletes, the most important prerequisite of which is the development of technical means of training and control, the use of which would significantly improve the training and work on improving the athletes' athletic abilities.

Keywords: programmed training, training process, athlete.