

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-БОДИБИЛДЕРОВ

Усыченко В.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье представлена технология подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров к соревновательной деятельности на основе использования информационных технологий, а также обоснована эффективность ее применения в тренировочной деятельности. Оптимизация тренировочной деятельности спортсменов предполагает поиска новых вариантов тренировочных воздействий и определения оптимального веса отягощения. Повышение результативности тренировки и соревновательной деятельности связано с получением информации о физическом состоянии организма спортсмена. Разработана технология подготовки высококвалифицированных спортсменов с использованием современных компьютерных средств.

Ключевые слова: технология, информационные технологии, эффективность, оптимизация, тренировочная деятельность, подготовка

Анотація. У статті представлена технологія підготовки висококваліфікованих спортсменів-бодибілдєрів до змагальної діяльності на основі використання інформаційних технологій, а також обґрунтовується ефективність її застосування в тренувальній діяльності. Оптимізація тренувальної діяльності спортсменів припускає пошуку нових варіантів тренувальних впливів і визначення оптимальної ваги обтяження. Підвищення результативності тренування й змагальної діяльності пов'язане з одержанням інформації про фізичний стан організму спортсмена. Розроблено технологію підготовки висококваліфікованих спортсменів з використанням сучасних комп'ютерних засобів.

Ключові слова: технологія, інформаційні технології, ефективність, тренувальна діяльність, підготовка

Annotation. Usichenko V.V. **The technology of high-qualified bodybuilders preparation for the training activity.**

In article the technology of high-qualified bodybuilders preparation for competition activity on the base of information technologies usage is presented, and the efficiency of its application in training activity is grounded. Optimization of training activity of sportsmen assumes search of new variants of training influences and definition of optimum weight of burdening. Increase of productivity of training and competitive activity is connected to reception of the information on a physical condition of an organism of the sportsman. The technology of preparation of highly skilled sportsmen with use of modern computer means is developed.

Key words: technology, information technology, efficiency, training activity, preparation.

Введение.

Спортивная тренировка, являясь динамично развивающимся процессом, может рационально обеспечивать выполнение поставленных задач и достижение необходимого эффекта только в том случае, если в ней заложена научно-сбалансированная структура [2]. В настоящее время система научно-методического обеспечения подготовки спортсменов базируется на использовании современных информационных технологий. В системе подготовки спортсменов высокой квалификации используются следующие информационные технологии: автоматизированные диагностические комплексы, тренажерно-диагностические стенды, экспертные системы для планирования тренировочного процесса, системы «виртуальной реальности», а также комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов [5].

Изучение литературных источников показало, что использование информационных технологий не достаточно широко распространено при подготовке спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации. Однако в глобальной сети Интернет существуют отдельные свидетельства о разработке силовых тренажеров на основе компьютерных технологий, ориентированных как на непрофессионалов, так и предназначенных для атлетов самого высокого уровня. Отечественными специалистами фирмы "VASIL" предложен комплекс "VASIL MASTER+", при проектировании которого были использованы новейшие компьютерные технологии трехмерной графики, с помощью которых удалось воплотить в конструкции тренажеров результаты исследований биомеханики и кинезиологии [6]. Одна из ведущих фирм, занимающихся организацией спортивно-тренажерных залов, российская компания "Спортивная Империя", предлагает силовые тренажеры трех классов: домашние, которые предназначены для установки в квартире, а потому отличаются малыми габаритами и весом; тренажеры фитнес-класса, которые предназначены для спортивных залов в гостиницах, саунах, офисных центрах и позволяет тренировать практически все группы мышц; сверхпрочные, сверхустойчивые практически бесшумные, с очень плавным ходом профессиональные тренажеры [7]. Помимо тренажеров, на создание которых нацелено основное внимание специалистов, особое внимания заслуживает мультимедийная тренинг-энциклопедия по бодибилдингу "Культуризм", которая включает рекомендации по правильному питанию, методике тренировок различных групп мышц, демонстрационные видеоролики упражнений. К особенностям предложенной компьютерной программы следует отнести удобную навигацию по необходимым разделам, более 50 иллюстрированных статей о бодибилдинге, 60 минут качественного видео, а также 27 видеоупражнений [8].

Однако, в результате анализа доступной информации, мы пришли к заключению, что инновации, предлагаемые специалистами, не разрешают проблемы оптимизации тренировочного процесса, который в обобщенном виде представляет собой замкнутый цикл тесно связанных действий тренера по выработке,

реализации и контролю конкретных решений [1]. Известно, что для успешного управления процессом тренировки в профессиональной деятельности тренер особое внимание должен уделять получению исходной информации о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности атлета, определению его сильных и слабых сторон и выработке общих и частных задач в зависимости от результатов полученной информации [2,3]. В связи с тем, что вопросы проверки физического состояния с точки зрения пропорционального развития силы и анализа показателей окружностей различных частей тела, а также их соотнесения с некими условными пропорциями в той или иной мере занимает всех исследователей специализирующихся в данном виде спорта, назрела необходимость разработки технологии подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров к соревновательной деятельности, базирующейся на использовании компьютерных технологий на этапе педагогического контроля.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины

Формулирование целей работы.

Цель исследования - разработать технологию подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров к соревновательной деятельности с использованием современных компьютерных средств.

Результаты исследований.

В результате анализа, обобщения и систематизации передового педагогического опыта, а также на основании собственных исследований, проведенных на базе научно-исследовательского института НУФВСУ, в которых приняли участие 13 бодибилдеров высокой квалификации, нами была разработана технология подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров к соревновательной деятельности (рис.1). Поскольку оптимизация тренировочного процесса и объективная оценка эффективности не только обобщенного фактора, но и его составляющих, предполагает в качестве обязательного мероприятия проведение оперативного, текущего и этапного контроля, основу разработанной технологии составляет педагогический контроль, базирующийся на использовании современных компьютерных средств. Объективный педагогический контроль позволяет выявить степень развития какого-либо фактора, а тренировочные мероприятия создают вероятную основу его совершенствования. Предложенная технология предполагает применение компьютерной программы «Пропорция тела» [4] для следующих целей:

- Ø определение оптимального веса спортсмена в зависимости от его роста;
- Ø вычисление эталонных размеров частей тела спортсменов-бодибилдеров на основе модельных характеристик спортсменов высокой квалификации.

Если в процессе обследования спортсмена обнаруживается заметное отставание в развитии одной мышечной группы, то для более быстрой его ликвидации необходимо включать соответствующие и наиболее действенные для этой мышцы упражнения в первую очередь.

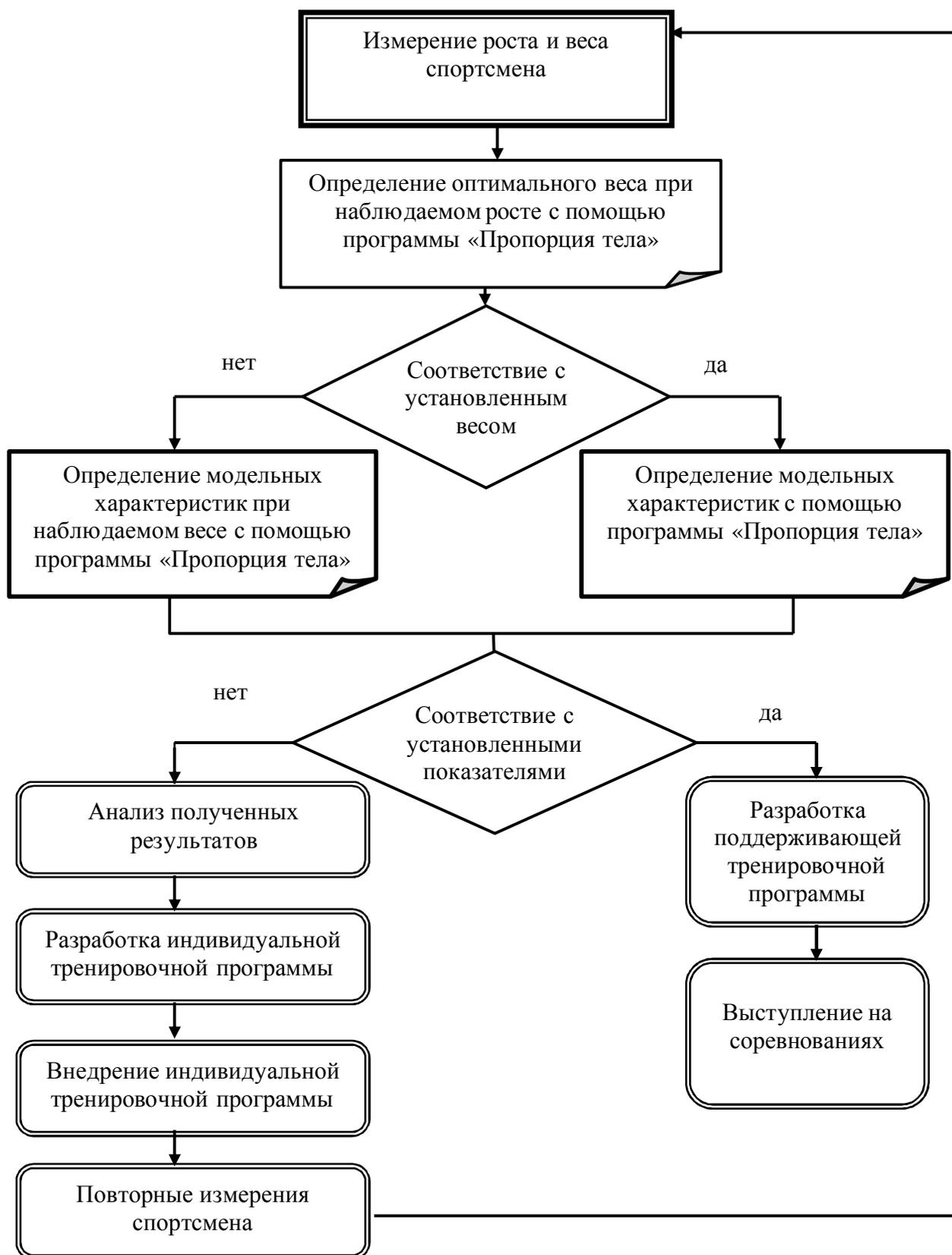


Рис.1. Технология подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров к соревновательной деятельности с использованием компьютерных средств

Согласно результатам проведенных исследований, апробация и последующее внедрение разработанной технологии в практическую деятельность продемонстрировали ее эффективность. Нами был установлен ряд преимуществ, которыми обладает предложенный подход к организации тренировочной деятельности, среди которых, прежде всего, оптимизация тренировочной деятельности в связи со строго научным подходом при выборе структуры построения и содержания спортивной тренировки, повышение мотивации занимающихся в результате обеспечения наглядности планируемых показателей, реализация индивидуального подхода при

разработке тренировочных программ. Также следует отметить, что использование разработанной технологии оказывает позитивное влияние на работу тренера и позволяет, как избрать наиболее рациональные средства и методы подготовки спортсмена в каждом конкретном случае, так и существенно снизить возможность необъективного оценивания результатов тренировочного процесса.

Выводы.

Проведенные исследования, направленные на изучение современных подходов к разработке индивидуальных тренировочных программ для спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации, позволили сделать следующие выводы:

1. Оптимизация тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации предполагает решение нескольких краеугольных вопросов, а именно, поиска новых вариантов тренировочных воздействий и определения оптимального веса отягощения, который бы соответствовал количеству подъемов в одном подходе
2. Повышение результативности тренировки и соревновательной деятельности напрямую связано с получением информации о физическом состоянии организма спортсмена с целью проверки эффективности тренировочных воздействий.
3. В результате проведенных исследований нами разработана технология подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров к соревновательной деятельности с использованием современных компьютерных средств.
4. Внедрение разработанной технологии в тренировочную деятельность показало ее эффективность и позволило сделать выводы о целесообразности широкого распространения технологии подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров

Дальнейшее исследование предусматривает разработку методических рекомендаций для использования технологии подготовки спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации в тренировочной деятельности.

Литература

1. Джо Вейдер: Система строительства тела. М.: Физкультура и спорт, 1992. -112с., http://fatalenergy.com.ru/Book/weider/weider_toc.php
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства - (атлетизм, культуризм пауэрлифтинг, гиревой спорт).- <http://www.hugahuga.ru/index.php?module=item&item=1001050186>.- 2007.
3. Стюарт Мак Роберт. "Думай! Бодибилдинг без стероидов", http://fatalenergy.com.ru/Book/think2/2_5.php.- 2007.
4. Усыченко В.В. Определение эталонных пропорций тела спортсменов-бодибилдеров на основе использования современных компьютерных средств. – Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - № 6. – 2007. – с.45-52.
5. Федоров А.И. Спортивно-педагогическая информатика. Монография.- М.- 2003.- 448с.
6. <http://www.vasilgym.ru/russian/company/&s=noc811966878709>, 2008.
7. <http://www.sport-imp.ru/>, 2008.
8. <http://www.ozon.ru/context/detail/id/2391788/>, 2008.

Поступила в редакцию 29.02.2008г.