

Анализ компьютерных технологий, используемых в процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге

Седляр Ю.В.

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко

Аннотации:

Приведены обобщенные данные о направлениях использования информационных технологий в практике спорта. Изучены компьютерные программы используемые в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге. Детально рассмотрены возможности использования в системе подготовки бодибилдеров информационно-методической системы «Атлет», которая представляет собой совокупность средств, методов автоматизированного сбора, обработки, хранения и использования информации, с доступом к различным информационным ресурсам, в том числе Интернет. Обозначены перспективы использования компьютерных технологий в учебно-тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.

Седляр Ю.В.. Аналіз комп'ютерних технологій, що використовуються в процесі підготовки спортсменів, що спеціалізуються у бодібілдингу. Наведено узагальнені дані про напрямки використання інформаційних технологій в практиці спорту. Детально розглянуті можливості використання в системі підготовки бодібілдерів інформаційно-методичної системи «Атлет», яка являє собою сукупність засобів, автоматизованого збору, обробки, зберігання, використання й інформації, з доступом до різних інформаційних ресурсів, у тому числі Інтернет. Позначені перспективи використання комп'ютерних технологій у навчально-тренувальному процесі спортсменів, що спеціалізуються у бодібілдингу.

Sedjar J.V. The analysis of the computer technologies used during preparation of sportsmen, specializing bodybuilding. The generalized data about directions of information technologies use in sports practice are cited in the article. The opportunities of information-methodical system "Athlete" use in system of bodybuilder's preparation are examined in details. Program "Athlete" is a collection of tools, methods of automated data collection, processing, storage and use of information, with access to various information resources, including Internet. The prospects of computer technologies use in educational-training process of the sportsmen specializing in bodybuilding are designated.

Ключевые слова:

компьютерные технологии, бодибилдеры, тренировочный процесс.

комп'ютерні технології, бодібілдери, тренувальний процес.

computer technologies, bodybuilders, training process.

Введение.

В последнее десятилетие, ведущие отечественные и зарубежные специалисты обсуждают проблемы и перспективы использования современных компьютерных технологий, в процессе подготовки спортсменов.

В настоящее время в системе спортивной тренировки с успехом используются различные информационные технологии:

- компьютерные комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов;
- тренажерно-диагностические стенды для изучения реакций организма спортсменов на физические нагрузки;
- компьютеризированные оптико-электронные комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов;
- системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов специальных двигательных навыков;
- экспертные системы для планирования тренировочного процесса спортсменов;
- автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов [1, 5].

Как показал анализ специальной и научно-методической литературы, а также изучение материалов представленных в глобальной сети Интернет, сегодня в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации используются различные информационные технологии.

В Украине бодибилдинг в последнее десятилетие стал одним из самых популярных и массовых не олимпийских видов спорта. В настоящее время становится очевидным, что одним из наиболее перспективных путей совершенствования системы управления спортивной деятельностью является внедрение в тре-

нировочный процесс информационных технологий служащих тренеру и спортсмену инструментом получения различного рода информации. Для решения этой проблемы, прежде всего, по нашему мнению, необходимым поиск научной информации относительно существующих компьютерных технологий, ориентированных на спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.

Работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания Кролевецкого института Глуховского государственного педагогического университета А. Довженко.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – систематизация данных специальной научно-методической литературы касающейся вопросов использования компьютерных технологий в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.

Задачи исследования:

1. По данным специальной научно-методической литературы изучить особенности использования компьютерных технологий в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге.
2. На основе полученных данных определить перспективные направления создания компьютерных программ для их дальнейшего использования на различных этапах подготовки бодибилдеров.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и Интернет источников, педагогические наблюдения.

Результаты исследований.

Необходимо отметить, что компьютерных технологий в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге оказалось не так много. Заслуживает внимания мультимедийная

тренинг-энциклопедия «Бодибилдинг», которая включает рекомендации по правильному питанию, методике разработки различных групп мышц. Компьютерная программа содержит более 50 иллюстрированных статей о бодибилдинге, 27 видеоупражнений и 60 минут видеофильма (рис.1) [6].

Компьютерная программа «Body Building Manager 2.0» является пособием для бодибилдера [6]. Программа включает 4 части: в первой части можно прочитать описание физических упражнений и выбрать программу тренировок, рассчитать идеальные пропорции тела по различным системам; во второй

части «Энциклопедия» - представлена теоретическая информация относительно терминов, техники выполнения упражнений и системы тренировок; с помощью третьей части «Калькулятор» - можно рассчитать идеальные пропорции тела; четвертая часть «Записная книжка» - предназначена для заметок спортсмена (рис.2).

Необходимо отметить компьютерную программу «Атлет», разработанную В.В. Усыченко, [2,3,4,] которую автор рекомендует использовать в системе подготовки высококвалифицированных бодибилдеров. Разработанная автором информационно-методическая



Рис. 1. Главное окно программы «Бодибилдинг». Распечатка с экрана компьютера [6]

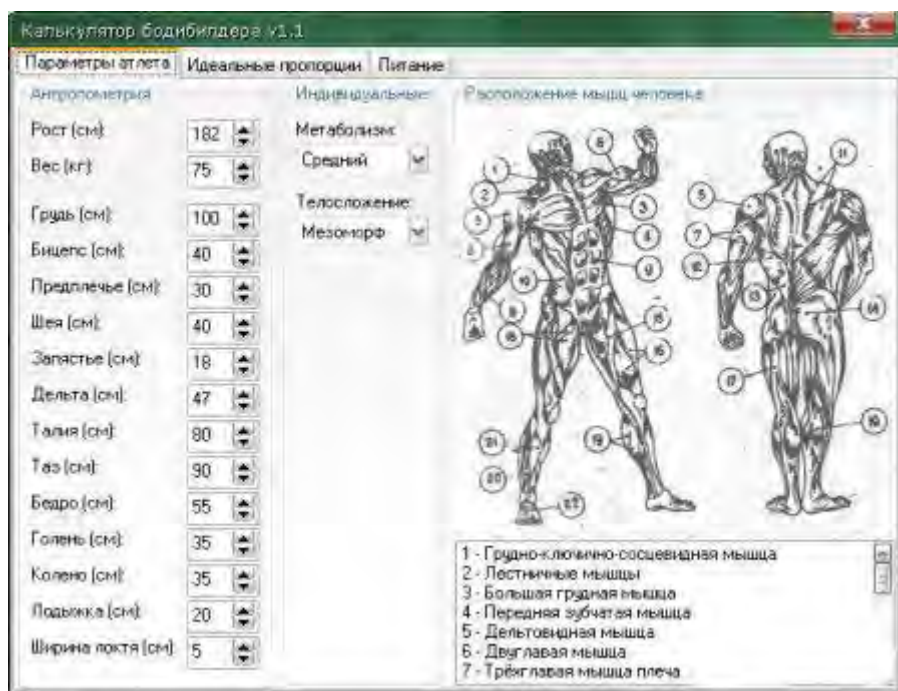


Рис. 2. Окно программы «Body Building Manager 2.0». Распечатка с экрана компьютера [6]

система обладает следующими характеристиками: доступность, простота использования в практической деятельности, максимальная информативность; надежность.

С главной страницы программы (рис. 3) осуществляется доступ ко всем ее модулям.

Программа «Атлет» включает информационный и вычислительный блоки.

Модуль «О программе» включает информацию о структуре базы данных и возможности доступа к ней посредством системы управления базами данных.

Модуль «Мониторинг» позволяет получить ко-

личественную информацию о морфофункциональных характеристиках спортсменов, а также сравнивать индивидуальные значения телосложения со среднестатистическими показателями контингента в рамках выборочного метода.

В ходе исследования, В.В. Усыченко [2,3,4] были обобщены данные о выдающихся спортсменах, специализирующихся в бодибилдинге, получивших мировое признание: Арнольда Шварценеггера (Австрия, США, 7-ми кратный «Мистер Олимпия»), Дориан Йетса (Англия, 6-ти кратный «Мистер Олимпия»), Сержио Олива (США, 3-х кратный «Мистер Олим-



Рис. 3. Главное окно программы «Атлет». Распечатка с экрана компьютера [2]



Рис. 4. Окно программы «Атлет» - «Питание». Распечатка с экрана компьютера [2]

пия»), Ларри Скотта (США, 2-х кратный «Мистер Олимпия») всего автором были использованы показатели 9 высококвалифицированных спортсменов. Полученные показатели легли в основу создания базы данных эталонных характеристик биозвеньев тела бодибилдеров.

Модуль «Программы занятий». Включает программы занятий направленных на коррекцию телосложения высококвалифицированных атлетов в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Модуль «Питание спортсменов». Существуют четыре тренировочные и диетические стратегии, которых придерживаются все бодибилдеры, Детальная информация об этих диетах размещена в данном модуле (рис. 4).

Модуль «Запрещенные препараты» содержит информацию допинговых средствах и методах.

Выводы.

В настоящее время система научно-методического обеспечения подготовки спортсменов базируется на использовании современных информационных технологий. Изучение литературных источников свидетельствует о том, что использование информационных технологий не достаточно широко распространено при подготовке спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге. Существуют отдельные свидетельства о разработке силовых тренажеров на основе компьютерных технологий и мультимедийной тренинг-энциклопедии по бодибилдингу.

Из немногочисленных компьютерных разработок, которые используются в тренировочном процессе бодибилдеров необходимо отметить разработку информационно-методической системы «Атлет». Информационно-методическая система представляет собой совокупность средств, методов автоматизированного сбора, обработки, хранения, использования и продуцирования информации (символьной, текстовой, графической), а также доступ к информационным ресурсам компьютерных (в том числе глобальной) сетей. Информационно-методическая система «Атлет» позволяет осуществлять мониторинг телосложения спортсменов, обеспечивает оперативной информа-

цией о динамике морфофункционального состояния занимающихся, содержит методический материал по составлению индивидуальных программ направленной коррекции телосложения бодибилдеров.

В результате анализа доступной информации, мы пришли к заключению, что современные компьютерные технологии, предлагаемые специалистами, не полностью решают проблемы оптимизации тренировочного процесса бодибилдеров. Поэтому возникает необходимость разработки специальных компьютерных программ для квалифицированных спортсменов, которые возможно использовать на различных этапах годичного цикла.

Перспективы последующих исследований связаны с разработкой компьютерной программы содержащей целенаправленные модули физических упражнений коррекции телосложения квалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге в соревновательном периоде годичного цикла.

Литература

1. Лапутин А.Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии / А.Н. Лапутин, В.И. Бобровник. – К.: Знания, 1999. – 164 с.
2. Усыченко В.В. Информационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров / В.В. Усыченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 4. – С.126–129.
3. Усыченко В. Компьютерные технологии в системе подготовки спортсменов бодибилдеров / В. Усыченко // Strategii de dezvoltare a sportului pentru toti si bazele legislative ale domeniului culturii fizice si sportului in tarile CSI. Materialele Congresului, – 2008 г. : тезисы докл. – Кишинев, 2008. – С. 396–398.
4. Усыченко В.В. Определение эталонных пропорций тела спортсменов-бодибилдеров на основе использования современных компьютерных средств / В.В. Усыченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - № 6. – 2007. – С.45-52.
5. Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты. / А.И. Федоров. – Челябинск, 2004. – 131 с.
6. Компьютерная программа-советчик, как для начинающих, так и опытных бодибилдеров. «Bodyron 4.0» // Сайт компьютерной программы для бодибилдеров «Bodyron» – Режим доступа: <http://www.bodyron.narod.ru>.

Поступила в редакцию 19.11.2009г.
Седляр Юрий Валерьевич
miytrener@gmail.com