

Пасько В.В., к.фіз.вих., ст. викладач
Полторацька Г.С., ст. викладач
Войтенко М.В., магістрант

Харківська державна академія фізичної культури

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Анотація. У статті розглянуто доцільність використання комп'ютерних технологій в навчально-тренувальному процесі у атлетичних видах спорту (на прикладі пауерліфтингу).

Ключові слова: пауерліфтинг, тренувальний процес, комп'ютерні технології.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останнє десятиліття бурхливими темпами розвивається такий напрямок атлетизму, як пауерліфтинг, чи силове триборство. Пауерліфтинг є наймолодшим серед атлетичних видів спорту – важкої атлетики, бодібілдингу, гирьового спорту. На сьогоднішній день пауерліфтинг в Україні знайомий багатьом, і не тільки спортсменам, але й людям різних професій, різного віку і різних захоплень.

Головним завданням пауерліфтингу є розвиток силових показників – здатність підняти максимальну вагу за один раз в трьох базових вправах. Для розвитку сили спортсмени повинні використовувати відповідні програми тренувань, які сприятимуть підвищенню силових показників. Для кожного спортсмена повинна підбиратися тренувальна програма, яка буде залежати від його індивідуальних силових показників і досвіду, анатомічних та фізіологічних особливостей [2, 3].

Процес удосконалення підготовленості спортсменів тісно пов'язаний із пошуком найбільш ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу [1, 5]. Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є розробка та впровадження комп'ютерних технологій під час навчально-тренувальних занять, що базуються на сучасних досягненнях обчислювальної техніки [4, 7, 8]. Це пов'язано, насамперед, з розвитком інноваційних технологій, що сприяють необхідності змін в організації навчально-тренувального процесу [6].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту», державний реєстраційний номер 0111U003130.

Мета роботи – визначити найбільш ефективні вправи для розвитку силових якостей та доцільність використання комп'ютерних технологій для вдосконалення навчально-тренувального процесу пауерліфтерів.

Завдання дослідження полягає в розробці алгоритму комп'ютерної програми формування тренувальних завдань для вдосконалення навчально-тренувального процесу в пауерліфтингу.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, узагальнення досвіду і практики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів дозволив виявити сучасні підходи до виховання силових якостей у пауерліфтерів та визначити найбільш ефективні вправи для їх розвитку. При цьому були визначені сучасні шляхи впровадження інформаційних технологій у тренувальному процесі спортсменів у пауерліфтингу. Також були виявлені проблеми розвитку силових показників спортсменів пауерліфтерів 18-20 років, які у подальшому будуть відображенні у побудові комп'ютерної програми.

Наші дослідження у подальшому будуть направлені на розробку комп'ютерної програми для спортсменів пауерліфтерів та тренерів. За її допомогою можна буде визначити набір вправ для тренування, метою якого є збільшення граничного максимуму у вправі «жим лежачи». Також є можливість підрахувати свій граничний максимум на поточне тренувальне заняття. До програми буде включений інформаційний блок, в якому можна буде детально вивчити схеми тренувальних занять кращих спортсменів та тренерів, порівняти їх, підібрати методику для себе, продумати свій тренувальний цикл на основі спостережень провідних науковців. Також планується, що однією з функцій програми буде можливість підібрати вправи для певного циклу і опанувати їх виконання.

Основною складовою програми буде особистий запис тренувань. При наявності великої кількості записаних програм до тренувальних занять можна розробити індивідуальну програму у відповідності до рівня підготовки. При розробці тренувальної програми на основі записаних тренувань можна підібрати вагу, кількість підходів та кількість разів у підході виходячи з діаграми тоннажу і кількості підйомів штанги.

Таким чином, наші дослідження спрямовані на розробку комп'ютерної програми «Жим лежачи», яка дозволила б планувати тренувальні навантаження на основі запропонованих комплексів вправ. Головною особливістю програми стане можливість дотримання закономірностей варіювання навантаження, що в кінцевому результаті повинно привести до зростання спортивних результатів у пауерліфтингу.

Висновки. Створення комп'ютерних засобів для оптимізації навчально-тренувального процесу у атлетичних видах спорту, а саме у пауерліфтингу, дозволять підвищити якість та ефективність засвоєння навчального

матеріалу, а також покращать рівень їх практичних умінь та навичок, що є своєчасним та необхідним.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комп'ютерної програми «Жим лежачи» та впровадженні її у навчально-тренувальний процес пауерліфтерів з метою підвищення його якості та ефективності.

Список використаних джерел

1. Ашанін В.С. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16–18 років / В.С. Ашанін, В.В. Пасько, О.Б. Подоляка, А.С. Ровний, В.К. Єрмолаєв // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 16-22.

2. Звягінцева І.М. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг: Методичні вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» для студентів усіх спеціальностей Академії / Харк. нац. ун-т. міськ. госп-ва ім.°О.М. Бекетова; уклад.: І.М. Звягінцева. – Х.: ХНАМГ, 2012 – 71 с.

3. Ніжніченко Д. О. Методика корекції тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки / Д.О. Ніжніченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 2(35). – С. 34-38.

4. Пасько В.В. Применение компьютерных технологий в процессе развития тактического мышления у юных спортсменов в игровых видах спорта / В.В. Пасько // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. статей IV международной научной конференции, 5 февраля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 150-152.

5. Пасько В. В. Використання комп'ютерних технологій в учбово-тренувальному процесі у контактних ігрових видах спорту (на прикладі регбі) / В.В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1-2. – С. 117-120.

6. Пасько В. В. Інноваційні технології удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Пасько. – Дніпропетровськ, 2016. – 22 с.

7. Подоляка О.Б. Доцільність використання комп'ютерних технологій у регбі / О.Б. Подоляка, В.В. Пасько // Україна наукова : Матеріали VII всеук. наук.-практ. інтернет-конф., 20-22 грудня 2010 року. – Ч. 8. – К., 2010. – С. 28-29.

8. Подоляка О.Б. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбіліг / О.Б. Подоляка, В.В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 163-168.