

ОБЛІК І ПЛАНУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ОДНОБОРЦІВ (З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ)

Світлана ПЯТИСОЦЬКА

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. У зв'язку зі стрімкою інформатизацією суспільства виникають нові стандарти, які вимагають впровадження сучасних технологій в сфері життя: виробництво, науку, освіту, культуру. Сфера фізичної культури та спорт також не є виключенням. Однак ця специфічна галузь суспільного життя в вирішенні своїх завдань вимагає особливого підходу до вибору засобів і методів.

Сьогодні до фахівців з фізичного виховання і спорту ставляться досить жорсткі вимоги. Для ведення успішної діяльності вони повинні вільно орієнтуватися в світовому інформаційному просторі, мати необхідні навички для пошуку і опрацювання інформації з використанням сучасних інформаційних технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі застосування засобів інформаційних технологій у тренувальному процесі присвячено велику кількість досліджень [1-3]. Так, питання впровадження комп'ютерних технологій у процес підготовки спортсменів досліджували Белькасем Я., Дмитриев О. Б., Єрмаков С. С., Огірко І. В., Петров П. К., Литовко Т. В., Шестаков М. П., Шандригось В. Інформаційні технології, на думку вчених, мають великі можливості у вирішенні питання оптимізації спортивної підготовки [4-6].

Мета роботи: оптимізація системи обліку та планування навантажень підготовці спортсменів-одоборців з використанням комп'ютерних технологій.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури стосовно існуючих систем обліку та планування навантажень в організації тренувального процесу.
2. Визначити особливості спортсменів, за якими буде здійснюватися індивідуалізація навантажень у тренувальному процесі.
3. Дослідити можливі шляхи диференціації тренувального процесу з допомогою комп'ютерних технологій.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань на першому етапі був проведений теоретичний аналіз літератури та узагальнення практики з питань індивідуалізації тренувального процесу спортсменів з використанням інформаційних технологій. Багато існуючих на сьогодні досліджень присвячені використанню комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання школярів [Шандригось В. В., 2005; Скалій О. В., 2002; Львовушкін С. П., 2002]. Особливу увагу дослідники приділили складанню індивідуальних програм навчання для школярів та визначенню стану їх фізичного розвитку. Ряд робіт стосуються підготовки спортсменів з застосуванням для оптимізації цього процесу комп'ютерних програм [2, 4, 7].

На другому етапі, узагальнюючи отримані дані ми спробували визначити індивідуальні особливості спортсменів, які можуть складати основу диференціації навантажень у тренувальному процесі.

Обговорення результатів дослідження. Східні єдиноборства на сьогодні

мають велику популярність серед підлітків і молоді. Але для ефективного виховання спортсменів-одноборців необхідне науково-методичне обґрунтування навчально-тренувального процесу, систематизації існуючих матеріалів, кваліфікованої підготовки тренерів, суддів тощо. Безперечно, комп'ютерні системи можуть бути використані в підготовці з будь-яких видів спортивно-педагогічних дисциплін, однак саме дослідження стосується саме східних єдиноборств (зокрема карате-до).

Зважаючи на те, що карате-до є системою психофізичного тренінгу, побудованою на духовно-енергетичній основі, цей вид єдиноборств має як спортивне, так і прикладне призначення. Технічний арсенал традиційного карате-до базується на досягненнях біомеханіки, спортивної медицини, психології, фізіології, та біоенергетиці людини і об'єднує в собі все краще в стилях карате-до. Тому при підготовці спортсменів необхідно враховувати вікові, анатомо-фізіологічні, психологічні особливості, а також біологічний вік спортсменів, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості тощо.

Необхідно зауважити, що раніше нами були виконані спроби впровадження інформаційних технологій у процес підготовки юних спортсменів-одноборців. Була створена комп'ютерна програма "Юний каратист", в якій на основі визначених особливостей фізичної підготовленості, психологічної характеристики, будови тіла юних спортсменів надавалася допомога щодо оптимізації спортивної підготовки цих спортсменів шляхом диференціації навантажень.

Однак маємо вказати на певні недоліки, які мала така система. По-перше, при складанні психологічної характеристики спортсмена не були враховані деякі методики стосовно зв'язку будови тіла з психологічними особливостями (за Кречмером). По-друге, система надання рекомендацій тренерам передбачала розподілення спортсменів за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості лише на три підгрупи (високий, середній та низький рівні) в той час як для індивідуалізації спортивної підготовки провідні вчені пропонують розподіл на 5 мікрогруп (високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький рівні). По-третє, дана програма існувала окремо від загальної бази даних з відомостями про спортсменів і тренер мав витратити час для внесення необхідних параметрів для отримання результату.

Висновки

Таким чином, бачиться необхідність в об'єднанні структури бази даних із системою надання рекомендацій щодо диференціації тренувального процесу та використання функціональних можливостей самої програми. А саме:

1. Доповнення її блоком теоретичних відомостей про різні види східних єдиноборств: карате-до, айкідо, ушу, таеквондо і таке ін., які мають єдину духовно-енергетичну основу, а також інформацію про різні стилі в межах кожного виду (в карате-до це шотокан, кіокушинкай, вадорю, годзьорю, шиторю, йудокан).
2. Перебудова методики індивідуальної підготовки спортсменів за принципом їх розподілу на більшу кількість підгруп.
3. Додання блоку статистичних обчислень з можливістю обробки кількісних індивідуальних показників спортсменів та представлення результатів обчислень у графічному вигляді.

4. Впровадження блоку для визначення психологічного стану спортсменів у момент тренування, змагання, в реальній обстановці шляхом використання психологічного тестування, оскільки рівень майстерності спортсмена визначається як ступенем технічної підготовленості, так і рівнем психологічної стійкості до стресових ситуацій.

Література

1. Ашанін В. С., Харченко С. С. Використання комп'ютерних технологій у тренувальному процесі юних каратистів // Проблеми й перспективи розвитку спортивних ігор й єдиноборств в вищих навчальних закладах: Сборник статей под. ред. Ермакова С. С. / Электронная научная конференция, г. Харьков, 25 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 163-165.
2. Ермаков С. С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: Дис. канд. пед. наук: 24.00.01. – Харьков, 1997. – 401 с.
3. Огірко І. В. Математичне моделювання і програмування підготовки спортсменів // Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України: Вісник ДУ "Львівська Політехніка" – Львів, 1998. – С. 91-95.
4. Петров П. К., Дмитриев О.Б., Широков В. А. Обучающая мультимедиа-система по восточным единоборствам (на примере каратэ-до) // Теор. и практ. физ. культуры, 1998. – № 11-12. – С. 55-58.
5. Шандригось В. І. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури і спорту // Молода спортивна наука України. 36. наук. статей з галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. – С. 67-69.
6. Шестаков М. П. и др. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки // Теор. и практ. физ. культуры, 1996. – № 8. – С. 43-45.
7. Розин Е. Ю. Компьютерная реализация педагогической диагностики и контроля за физическим состоянием и специальной подготовленностью спортсменов (на примере гимнастики) // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 3. – С. 19-22.

ОБЛІК І ПЛАНУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ОДНОБОРЦІВ (З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ)

Світлана ПЯТИСОЦЬКА

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В даній статті виконано визначення ефективних шляхів диференційованого тренувального процесу спортсменів-одноборців з можливим використанням комп'ютерних технологій.

Ключові слова: диференціація, індивідуалізація, тренувальний процес, спортсмени-одноборці, комп'ютерні технології.

ОБЪЁМ И ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ)

Светлана ПЯТИСОЦКАЯ

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В данной статье выполнено определение эффективных путей дифференциации тренировочного процесса спортсменов-единоборцев с возможным использованием компьютерных технологий.

Ключевые слова: дифференциация, индивидуализация, тренировочный процесс, спортсмены-единоборцы, компьютерные технологии.

Abstract. The attempt of determination of effective ways of differentiation of training process of sportsmen with the possible use of computer technologies is executed in this article.

Key words: differentiation, individualization, training process, sportsmen, computer technologies.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СКЛАДАННЯ І ЧИТАННЯ ШВИДКІСНИХ СТЕНОГРАМ

Олег РИБАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Головною технічною і психологічною проблемою при гонки на спеціальних швидкісних ділянках траси ралі є відсутність необхідної інформації про особливості кожного наступного повороту дороги. Це показує, що візуально запам'ятати всі повороти траси, їх послідовність і тим самим їх особливості навіть при багаторазовому їх проходженні на тренуваннях не вистачає і висококваліфікованим гонщикам. Таким чином, гонки "наосліп" змушують гонщиків знижувати швидкість перед поворотами в умовах невизначеності, що не відповідає оптимальному варіанту і, як наслідок, призводить або до небажаного зниження середньої швидкості руху, або до виходу за критичні межі швидкості, що створює аварійні ситуації. В таких умовах значно підвищується небезпечність роботи екіпажу [1].

В сучасних ралі основна боротьба між екіпажами йде на трасах спеціальних швидкісних ділянок (СД), від швидкості проходження яких і залежить результат змагання. Швидкісна стенограма для екіпажу є єдиним джерелом інформації, яке дозволяє