

5735

А

УДК 796.85+004.4  
ББК 75.712.6+73.068.61  
А 424

*На правах рукописи*

АКСЕНОВ МАКСИМ ОЛЕГОВИЧ

**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ  
В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ  
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

13.00.04 - теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук



Улан-Удэ – 2006

А

Работа выполнена в Бурятском государственном университете

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор  
**Алексей Владимирович Гаськов**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
**Виктор Серафимович Самсонов**



Т000005135

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

кандидат педагогических наук  
**Марина Викторовна Пружинина**

Ведущая организация: Красноярский государственный  
педагогический университет имени  
В.П. Астафьева

Защита состоится 28 сентября 2006 г. в 11 часов на заседании  
диссертационного совета Д212.022.02 при Бурятском  
государственном университете по адресу: 670000, Россия, Бурятия,  
г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а, [www.bsu.ru](http://www.bsu.ru).

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке  
Бурятского государственного университета по адресу: 670000,  
Россия, Бурятия, г. Улан-Удэ, Ранжурова 5, ауд. 1110.

Автореферат разослан 18 июля 2006 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
кандидат педагогических наук,  
доцент

*И. Моргунова*

Моргунова Ирина Геннадьевна

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы.** Понятия «Спорт», «Красота» и «Здоровье» практически не отделимы друг от друга. В спорте заложены большие возможности не только для физического совершенствования, но и для творческой деятельности.

Настоящая работа представляет собой исследование, затрагивающее одну из проблем тренировки спортсменов в пауэрлифтинге, а именно необходимость использования компьютерной техники для повышения качества подготовки спортсменов-пауэрлифтеров.

При определении направления и характера исследования мы исходили из того, что среди вопросов, стоящих на современном этапе перед теорией спорта, особое значение имеют вопросы повышения эффективности тренировочной деятельности спортсменов за счет внедрения в процесс подготовки высоких технологий.

Опыт спортивной тренировки, а также материалы научных исследований дают основание полагать, что эффективность системы управления тренировочным процессом пауэрлифтеров является одним из главных условий достижения максимальных соревновательных результатов (Медведев А.С., 1967; Роман Р.А., 1974; 1986; Черняк А.В., 1978; Воробьев А.Н., 1988).

Исследуемая нами проблема является в настоящее время актуальной, так как в современных информационных ресурсах мы не находим исследований, которые имели бы своей целью решить проблему повышения спортивного мастерства с помощью компьютерных технологий, используя при этом автоматизацию отдельных функций управления в тренировочном процессе.

Между тем очевидно, что такого рода исследования представили бы интерес как с точки зрения познания закономерностей развития спортивной формы в пауэрлифтинге, так и с точки зрения выявления новых принципов спортивной тренировки, применительно к особенностям других видов спорта. Исследование затронутой проблемы представляется нужным и для правильной оценки суммарных величин тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге, их динамики и соотношения.

Современный уровень «мировых стандартов» в пауэрлифтинге выдвигает новые требования к профессиональному уровню тренерского состава. Программирование работы тренера, связанной с кропотливыми расчетами параметров тренировочной нагрузки, кото-

рые до настоящего времени приходится выполнять, как правило, вручную, позволит повысить эффективность управления подготовкой пауэрлифтеров. Кроме того, нужен новый подход к составлению тренировочных планов. Нередко встречаются случаи планирования нагрузки на глазок или с нарушением принципов спортивной тренировки и закономерностей развития спортивной формы атлетов. Все это затрудняет развитие пауэрлифтинга, создает определенные трудности в методической преемственности тренировки спортсмена от начальной стадии подготовки до высокой квалификации.

Внедрение высоких информационных технологий в управление тренировочным процессом пауэрлифтеров позволяет избавить тренера от дополнительной работы, связанной с расчетами нагрузок, и повысит качество процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Работа не претендует на исчерпывающее решение затрагиваемых вопросов и задумана как один из этапов на пути к исследованию проблемы.

При проведении исследования мы придерживались прежде всего диалектического подхода и на основе этого - методов анализа и обобщения интересующих нас данных науки и практики.

**Объект исследования** – тренировочный процесс пауэрлифтеров старших разрядов.

**Предмет исследования** – управление тренировочным процессом пауэрлифтеров на основе современных информационных технологий.

**Цель работы** – повысить эффективность управления тренировочным процессом пауэрлифтеров старших разрядов, средних весовых категорий на основе использования современных информационных технологий.

**Гипотеза.** Предполагалось, что использование компьютерного программного обеспечения и современных информационных технологий в тренировочном процессе пауэрлифтеров позволит повысить эффективность процесса управления становлением спортивного мастерства.

#### **Задачи исследования**

1. Проанализировать данные науки и практики в области тренировки спортсменов тяжелоатлетических видов спорта, на основе

которых разработать методику управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге.

2. Разработать с использованием современных средств программирования компьютерную программу для автоматизации отдельных функций управления параметрами тренировочной нагрузки пауэрлифтеров старших разрядов, средних весовых категорий.

3. Определить экстенсивные параметры тренировочной нагрузки в структурных компонентах тренировочного процесса пауэрлифтеров старших разрядов средних весовых категорий.

4. Исследовать динамику и соотношение интенсивных параметров тренировочного процесса в циклах подготовки пауэрлифтеров старших разрядов средних весовых категорий.

**Методологической основой** решения проблемы явились следующие положения науки:

– на общепhilosophическом уровне: диалектическое понимание развития спортивной формы, построения тренировочного процесса и управления становлением спортивного мастерства (Платонов В.Н., 1987);

– на общенаучном уровне: закономерности и принципы спортивной тренировки, сформулированные А.Д. Новиковым (1976); Л.П. Матвеевым (1991);

– на конкретно-научном уровне: методы управления тренировочным процессом и особенности его построения в тяжелой атлетике (Медведев А.С., 1967; Роман Р.А., 1974, 1986; Черняк А.В., 1978; Воробьев А.Н., 1988).

**Научная новизна исследования** заключается в том, что впервые разработана научно обоснованная методика, являющаяся основой компьютерной программы и направленная на повышение эффективности управления тренировкой пауэрлифтеров.

Определены средние возможные количественные и качественные параметры нагрузки пауэрлифтеров старших разрядов, их динамика и соотношение в основных средствах и структурных единицах тренировочного процесса пауэрлифтеров.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что полученные результаты являются новыми в области теории и методики подготовки пауэрлифтеров средних весовых категорий, высшей квалификации. Представлены новые суммарные и усредненные данные о величинах нагрузки пауэрлифтеров, динамика и соотношение в структурных составляющих тренировочного процесса.