

## **Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»**

### **Информационные технологий в тренировочном процессе спортсменов - пауэрлифтеров**

*Соболев Иван Николаевич*

*Студент*

*Бурятский государственный университет, Факультет физической культуры и спорта, Улан-Удэ, Россия*

*E-mail: sobolev20s@rambler.ru*

Постановка проблемы. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен не только постоянно повышать тренировочные нагрузки но и он должен уметь правильно восстанавливаться после тренировок, следить за закономерностями протекание процесса метаболизма. Восстановление - это ключевой аспект при занятиях спортом. Это период между тренировками атлета, когда организм восстанавливается от преднамеренных повреждений, наносимых мышцам. Понемногу все эти маленькие приросты суммируются, и появляются заметные прибавления в объемах и силе. В науке этот феномен принято называть «кумулятивный эффект». Вещами, которые нарушают этот цикл, являются: недостаток сна и проработка мышц повторно до того, как им было дано достаточное время для полного восстановления. Было также доказано, что плохое питание может угнетать восстановление. Недостаточность в восстановлении аналогична перетренированности, и ухудшает оптимальную реакцию на тренинг с отягощениями. С другой стороны, спортсмен, который отличается дисциплиной и выполняет все требования, необходимые для пикового восстановления, может наблюдать постоянные приросты объемов и силы. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности [1].

Поэтому рационализация контроля и планирование процессов восстановления организма спортсменов – пауэрлифтеров на сегодняшний день является весьма актуальной проблемой. Особую актуальность эта проблема приобретает с использованием в этом процессе специализированных информационных технологий.

Проведение экспериментов. В основу нашей экспериментальной работы была положена разработка специализированной компьютерной программы «СПОРТ 3.0». Одной из функций этой программы является анализ средств восстановления спортсменов. С использованием этой программы нами был проведен эксперимент продолжительностью 1 мезоцикл (8 микроциклов), совокупность выработки составила  $n=14$ . В результате эксперимента было установлено, что использование информационных технологий в подготовке спортсменов – пауэрлифтеров, в частности компьютерной программы «СПОРТ 3.0» позволяет повысить эффективность управления восстановительными процессами у спортсменов. Формирования банка данных и его группировка были нами сформулированы следующим образом: баня, сауна, массаж, витамины, аминокислоты, протеины, физиопроцедуры, адаптогены, дневной сон, усиленное питание. Анализ данных позволил сформулировать вывод о результатах эмпирического исследования.

Выводы. Было установлено, что восстанавливаемость спортсменов – пауэрлифтеров в ходе одного мезоцикла составляет в среднем 70% из 100%. На основе полученных данных нами были разработаны практические рекомендации по повышению эффективности учебно – тренировочного процесса спортсменов в пауэрлифтинге. Данная компьютерная программа позволила нам в процессе экспериментов быстро и точно проанализировать процессы восстановления после тренировочной нагрузки. Это очень удобно для спортсменов следить за своим восстановительным процессом, так как от процессов восстановления зависит дальнейший спортивный результат. Если процессы восстановления будут очень низкими то спортсмен, не сможет добиться тех результатов, которых он хочет. Поэтому процессам восстановления в современном спорте уделяют большое внимание.

### **Литература**

1. Хиронобу Уодзуми. Диалектико – материалистический анализ теорий периодизаций Л,П Матвеева / Уодзуми Хиронобу // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №9. – С.43-48.

### **Слова благодарности**

Выражаю благодарность в написании статьи кандидату педагогических наук Аксёнову Максиму Олеговичу