

УДК 004.414.3:796.894

## **АНАЛІЗ ПРОГРАМНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ТРЕНУВАНЬ З БОДІБІЛДИНГУ**

*Шаров С.В., Хромишев О.В.*

*Мелітопольський державний педагогічний університет  
ім. Б. Хмельницького  
м. Мелітополь*

**Постановка проблеми.** Сьогодні поряд із динамічним розвитком процесів інформатизації у всіх сферах діяльності людини спостерігається активне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у систему фізкультури та спорту. Вони використовуються у комп'ютерній діагностиці спортивних навантажень, організації тренувань, забезпеченні корисного та ефективного живлення організму, організації підготовки керівних кадрів, спортсменів та майбутніх вчителів фізкультури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зараз багато вчених займаються дослідженням та практичними розробками, направленими на виявлення перспектив та реалізацію інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі тренування спортсменів та підготовки майбутніх вчителів фізкультури. Цією проблематикою займаються Ю. Седляр, Є. Кудашов, Ю. Драгнев, К. Сергієнко та інші вчені. Водночас, на ринку програмних продуктів спостерігається брак якісних програмних засобів, які б враховували нові тенденції у спортивній підготовці з бодібілдінгу.

**Постановка завдання.** Метою статті є огляд існуючих програмних засобів, призначених для

забезпечення інформаційної підтримки тренувань з бодібілдингу та виявлення їх недоліків та переваг.

**Виклад основного матеріалу.** Як показав аналіз спеціальної та науково-методичної літератури, а також електронних ресурсів Інтернет, сьогодні у процесі підготовки спортсменів і багатьох любителів спорту використовуються різні інформаційні технології, а саме: комп'ютерні комплекси для оцінки та моніторингу фізичного стану спортсменів; тренажерно-діагностичні стенди для вивчення реакцій організму спортсменів на фізичні навантаження; комп'ютеризовані комплекси для збору та аналізу інформації про технічну підготовленість спортсменів; системи «віртуальної реальності» для формування у спортсменів спеціальних рухових навичок; експертні системи для планування тренувального процесу спортсменів; автоматизовані системи для контролю та управління тренувальним процесом тощо [2, с. 89].

Серед великої різноманітності видів спорту та різних напрямків силові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. В останні десятиліття цей напрям у спорті розвивається особливо бурхливо, у руслі якого широке розповсюдження отримав бодібілдинг [1, с. 3]. У використанні інформаційних технологій для удосконалення системи занять з бодібілдингу можна виділити декілька напрямків, а саме:

- використання електронних ресурсів Інтернет, які містять теоретичні основи та практичні рекомендації з бодібілдингу;
- використання програмних засобів для розрахунку фізичних критеріїв спортсмену (різноманітні калькулятори калорій, ваги та ін.);

- допоміжний аудіо і відеоматеріал, наприклад відеоуроки, музика для бодібілдінгу, зображення вправ тощо;
- використання програмних комплексів, які вміщують вищезазначені напрями. Це можуть бути програмні продукти для персонального комп'ютера, мобільні версії програм або Internet-ресурси;
- електронні пристрої, які фіксують фізичний стан здоров'я спортсмена.

Слід зазначити, що сьогодні існує значна кількість програмних продуктів та електронних ресурсів, призначених для забезпечення тренувань з бодібілдінгу. Проаналізуємо деякі з них.

Комп'ютерна програма «VidaOne Diet & Fitness». Ця програма призначена для персонального комп'ютера та дозволяє, на думку розробників, відстежити більшість аспектів фізичної підготовки спортсменів, зокрема інформацію про дієти, фізичні вправи та здоров'я. Її перевага полягає у синхронізації з мобільними пристроями Iphone, iPod Touch та підтримці операційних систем Windows Mobile і Palm OS. Завдяки зазначеним можливостям спортсмену немає необхідності сидіти перед комп'ютером, а можна просто використовувати мобільний пристрій під час тренувань. Всі можливості програми реалізовані у наступних категоріях: інтерфейс; дієта; фітнес; живлення; тренування; записи здоров'я; профілі; персоналізація; управління даними. Програмний засіб підтримує декілька профілів користувачів (наприклад, пацієнтів, членів сім'ї тощо) та має докладне керівництво користувача у формат PDF [7].

Серед недоліків зазначеного програмного засобу слід назвати вартість продукту (40 \$) та відсутність підтримки російської або української мови у інтерфейсі програми.

Комп'ютерна програма для бодібілдингу «BodyTrans». Як зазначають розробники цього програмного засобу, він простежує навчання спортсмена, його їжу та мислення для повного здоров'я та якості життя. Функції програми «BodyTrans» включають контроль за їжею, базу даних їжі, що конфігурується, учбову базу даних, щоденник, цифрове картинне порівняння показників, журнал реєстрації бездіяльності спортсмена, відсоток жиру тіла та журнал реєстрації вимірювання [5].

Недоліки програмного засобу: остання версія «BodyTrans» була випущена у 2008 році. Програмний засіб підтримує тільки операційну систему Windows XP, Windows Vista або більш ранні версії.

Комп'ютерна програма «Bodygon 4.0» орієнтована не тільки на спортсменів, що професійно займаються бодібілдингом, але на і початківців, які не знають, з чого починати та як тренуватися. До основних можливостей програмного засобу слід віднести: простий інтуїтивний інтерфейс з можливістю зміни скінів, підтримку російської мови; меню з основними базовими вправами та описом їх виконання; обчислення споживання необхідної кількості кілокалорій упродовж дня тренувань та у дні без тренувальних занять; визначення максимальної ваги, яку людина може підняти; обчислення гармонійності статури; використання таблиці поживності продуктів; визначення індивідуальної структури м'язового волокна; ведення електронного щоденника, що дозволяє зберігати інформацію про кожне тренування; визначення біоритму тощо [4].

Недоліки програмного засобу: програма «Bodygon 4.0» підтримує тільки операційну систему Windows XP, яка на сьогодні є застарілою. До того ж, підтримка даної програми залишилася на рівні 2008 року, коли вийшла остання версія.

Комп'ютерна програма «IRoNDooM» призначена для ведення бази даних тренувань спортсменів різних рівнів підготовленості. Програма досить проста у використанні та вельми ефективна за рахунок використання наступних модулів: просунутий навігаційний календар та повноцінний редактор тренувань; майстер для формування звітів за даними поточних тренувань та досягнутих результатах; анатомічний атлас із описом силових вправ; довідник розрядних нормативів для жінок і чоловіків; довідник продуктів харчування з вказівкою їх калорійності, змісту вітамінів, мінералів і мікроелементів тощо [6].

Особливості програми: програмний засіб коштує 300 руб. Він розповсюджуються під умовно-безкоштовною ліцензією із 30-денним терміном безкоштовної пробної експлуатації.

Комп'ютерна програма «Атлет» призначена для автоматизації ведення записів і подальшого аналізу тренувальних програм культуриста. Вона являє собою сукупність засобів і методів автоматизованого збору, обробки та зберігання символічної, текстової та графічної інформації з бодібілдингу. За допомогою такої програми можна дістати доступ до інформаційних ресурсів комп'ютерних (у тому числі глобальної) мереж. Дана програма дозволяє здійснювати моніторинг статури спортсменів, забезпечує отримання оперативної інформації про динаміку їх морфофункціонального стану, містить методичний матеріал зі складання індивідуальних програм, спрямованих на корекцію статури бодібілдерів [2, с. 88].

Особливості програми: даний програмний продукт розповсюджуються під умовно-безкоштовною ліцензією, яка передбачає обов'язковий перегляд рекламних блоків [3]. Крім того, для даного програмного засобу відсутній сайт підтримки.

**Висновки.** Отже, аналіз наявних програмних засобів для забезпечення тренувань з бодібілдингу дав змогу зробити висновок про застарілість більшості розглянутих програмних продуктів. Ті ж програмні засоби, які на даний момент є актуальними, не є безкоштовними. Зазначені проблеми актуалізують потребу у створенні нових безкоштовних програмних засобів, які дозволять підвищити ефективність тренувань з бодібілдингу.

### **Література**

1. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.
2. Седляр Ю.В. Анализ компьютерных технологий, используемых в процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге / Ю.В. Седляр // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №2. – С. 87 – 90.
3. Athlete (программа для бодибилдера) Bodyron : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitness-photo.my1.ru/load/2-1-0-17>.
4. Bodyron : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bodyron.narod.ru>.
5. BodyTrans v2.1.6.0 [Программа для бодибилдинга] : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://goldenshara.org/viewtopic.php?t=51257>.
6. Irondoom : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.irondoom.ru/static/product.html>.
7. VidaOne Diet & Fitness 3 : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitness-software-review.toptenreviews.com/vidaone-diet-fitness-review.html>.

**Анотація.** У статті наведено узагальнені дані з напрямків використання інформаційно-комунікаційних технологій у практиці спорту, зокрема у бодібілдингу. Розглянуті можливості наявних програмних засобів для інформаційного забезпечення тренувань з бодібілдингу.

**Ключові слова:** комп'ютерні технології, бодібілдинг, спортивні тренування.

**Аннотація.** Шаров С.В., Хромышев А.В. Анализ программных средств для информационной поддержки

тренировок по бодибилдингу. В статье приведены обобщенные данные по направлениям использования информационно-коммуникационных технологий в практике спорта, в частности бодибилдинге. Рассмотрены возможности имеющихся программных средств для информационной поддержки тренировок по бодибилдингу.

**Ключевые слова:** компьютерные технологии, бодибилдинг, спортивные тренировки.

**Summary.** S. Sharov, A. Hromishev. Analysis of software tools for information support training bodybuilding. In the article summarizes the data lines using information and communication technologies in the practice of sports, especially in bodybuilding. Opportunities available software tools for information provision bodybuilding workouts.

**Keywords:** computer technology, bodybuilding, athletic training.