

тодика и организация боевой подготовки, автомобильная подготовка, бронетанковое вооружение и техника, тактика, радиационная, химическая и биологическая защита, связь, разведка, огневая подготовка, инженерное обеспечение служебно-боевой деятельности внутренних войск, военная топография.

Таким образом, интеграция междисциплинарных знаний в современном образовании является важным условием решения задач интеграции и оптимизации учебно-познавательной деятельности обучающихся, развития познавательного интереса и отношения обучающихся к изучаемым проблемам и явлениям, создание у обучающихся целостного представления о мире, органическое и целостное развитие личности, формирование целостного мировоззрения.

ВЫВОД. Исследование показало, что интеграция междисциплинарных знаний выступает важной основой развития компетенций курсантов военных вузов внутренних войск МВД России. Практическая реализация интеграции междисциплинарных знаний в вузах внутренних войск МВД России может и должна осуществляться в процессе взаимодействия содержания всех циклов учебных дисциплин. Междисциплинарная интеграция знаний учебных дисциплин как внутри одного, так и между разными циклами позволяет формировать и развивать у курсантов внутренних войск все основные компетенции при обучении, способствуя организации междисциплинарных связей и формированию системного мышления современного специалиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Компетентностный подход к проектированию индивидуальных образовательных траекторий физического развития студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков, Ким Джон Кил // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 35-41.

2. Педагогическое проектирование в военном вузе : монография / под ред. Л.Н. Бережновой. – СПб. : Изд-во СПб воен. ин-та внутр. войск МВД РФ, 2011. – 190 с.

REFERENCES

1. Grigoriev V.I., Davidenko D.N., Chistjakov V.A. and Kim John Kil. (2011), “Competence approach to design of the individual educational trajectories of students’ physical development”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 71, No. 1, pp. 35-41.

2. Ed. Berzhnova, L.N., *Instructional design in military University*, publishing house “SPVI”, St. Petersburg.

Контактная информация: pfanmp@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2014.

УДК 004.9

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ

Сергей Андреевич Хорошилов, аспирант,

Ульяновский государственный университет (УлГУ), г. Ульяновск

Аннотация

В статье представлены результаты особенностей разработки компьютерной программы для начинающих бодибилдеров. При ее разработке были учтены недостатки уже существующих компьютерных программ и приложений. Созданная компьютерная программа содержит базы данных физических упражнений для совершенствования телосложения спортсменов и алгоритм полного контроля тренировочного процесса начинающих бодибилдеров. Основываясь на успешных результатах проведенных исследований, проверки эффективности использования разработанной и созданной компьютерной программы, следует признать целесообразной практику использования компьютерных технологий начинающим бодибилдерам, а именно компьютерную программу «Muscle Training Systems».

Ключевые слова: бодибилдинг, компьютерные технологии.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p179-183

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COMPUTER PROGRAM FOR BEGINNING BODYBUILDERS

*Sergey Andreevich Khoroshilov, the post-graduate student,
The Ulyanovsk State University*

Annotation

The results of features of development of the computer program for beginning bodybuilders have been presented in the article. At its development, the shortcomings of already existing computer programs and appendices have been considered. The created computer program contains databases of physical exercises for improvement of the constitution of athletes and algorithm of complete control for the training process of beginning bodybuilders. Based on the successful results of the conducted researches, checks of the efficiency of use of the developed and launched computer program, the practice of application of the computer technologies by the beginning bodybuilders, namely the computer program "Muscle Training Systems" should be recognized expedient.

Keywords: bodybuilding, computer technology.

ВВЕДЕНИЕ

Бодибилдинг является развивающимся видом спорта, и с каждым годом набирает свою популярность у школьной и студенческой молодёжи. Поэтому необходимо научно-методическое обеспечение для бодибилдинга, и в особенности системы начальной подготовки. Компьютерные технологии позволяют более качественно подходить к организации учебного процесса в спорте, т.к. позволяют автоматически вычислять уровень подготовленности спортсменов, имея возможность одновременного накопления информации, её хранения и дальнейшего анализа для корректировки тренировочного процесса.

Опыт управления тренировочным процессом бодибилдеров с помощью компьютерных технологий, к сожалению, незначителен. Ранними исследованиями было проведено изучение компьютерных технологий, применяемых в бодибилдинге [1]. Целью исследования была разработка компьютерной программы для начинающих бодибилдеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исходя из теоретического анализа научной и научно-методической литературы, электронных ресурсов глобальной сети Интернет, результатов предварительных исследований с начинающими бодибилдерами [2, 3, 4] нами была разработана компьютерная программа (КП) «Muscle Training Systems» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2013613088 «Muscle Training Systems» от 25 марта 2013 г. <http://www.fips.ru/cdfi/Fips2009.dll/CurrDoc?SessionKey=QCG9TENOS2LKL5RCKNT0&GotoDoc=1&Query=1>).

КП «Muscle Training Systems» предназначена для людей, желающих набрать мышечную массу или добиться визуального мышечного рельефа, т.е. снизить содержание подкожного жира или для увеличения мышечной выносливости, а также для тренеров или инструкторов тренажёрных залов для качественного контроля над тренировочным процессом большого количества одновременно тренирующихся бодибилдеров.

Разработанная компьютерная программа «Muscle Training Systems» реализуется с помощью следующих принципов построения тренировочного процесса начинающих бодибилдеров: постепенности, прогрессирующего увеличения нагрузки, отдельной тренировки, «суперсетов». Разработанная КП «Muscle Training Systems» имеет интуитивный пользовательский интерфейс и простую схему работы (рис. 1). Входные данные для компьютерной программы: пол, возраст, цель занятий. Основа алгоритма компьютерной

программы – это база данных условий, при выполнении которых компьютерная программа принимает решение о дальнейших действиях в тренировке начинающего бодибилдера.

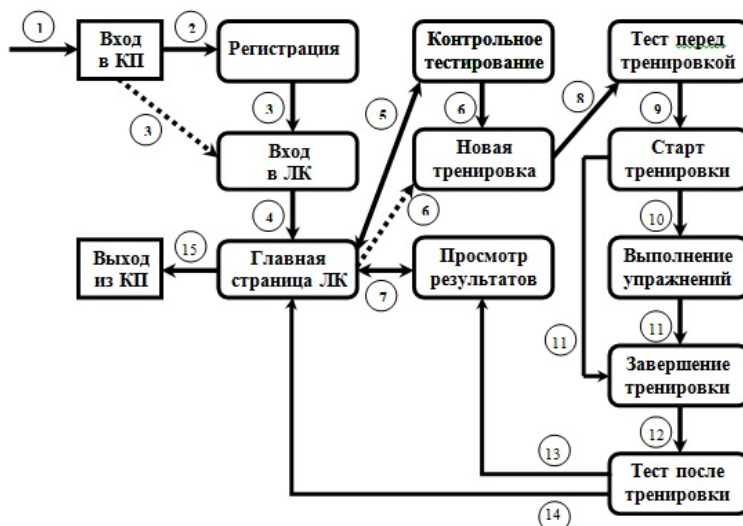


Рис. 1. Схема работы КП «Muscle Training Systems»

На рисунке 2 показан один из элементов реализации основных функций КП «Muscle Training Systems».

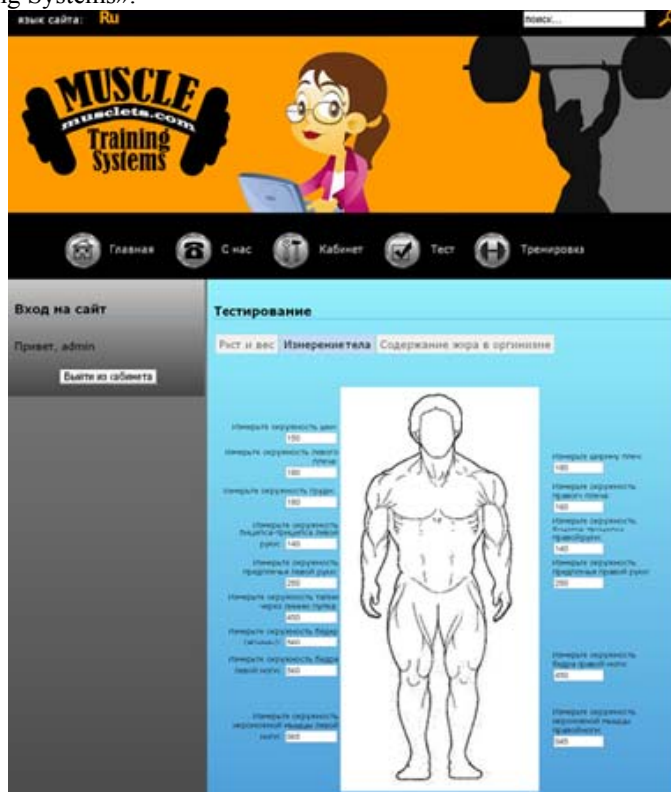


Рис. 2. Контрольное тестирование. Измерение антропометрии

Программа требует подключение к интернету, т.к. база данных хранится на сервере. Данный подход служит удобным способом просмотра тренером информации о тренировках занимающихся и ее фиксации. Была проведена проверка эффективности созданной КП «Muscle Training Systems» педагогическим экспериментом [5], который показал явные преимущества увеличения силовых и антропометрических показателей участников экспериментальной группы, которая тренировалась с использованием КП, по сравнению с контрольной группой, которая тренировалась под руководством персонального тренера без КП.

ВЫВОДЫ

Была разработана КП «Muscle Training Systems», используя следующие компьютерные технологии: языки программирования, языки разметки, хранилище базы данных. КП содержит базы данных физических упражнений для совершенствования телосложения спортсменов и алгоритм полного контроля тренировочного процесса начинающих бодибилдеров. Основываясь на успешных результатах проведенных исследований, проверки эффективности использования КП, следует признать целесообразной практику использования компьютерных технологий начинающим бодибилдерам, а именно КП «Muscle Training Systems».

Таким образом, разработанная КП «Muscle Training Systems» может применяться в тренажерных залах и фитнес центрах для начинающих бодибилдеров. При доработке КП, в том числе и удобства её интерфейса «Muscle Training Systems» получит публичный доступ в глобальной сети Интернет, что будет являться задачей наших будущих исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хорошилов, С.А. Анализ применения компьютерных технологий на начальном этапе подготовки бодибилдеров / С.А. Хорошилов, С.Ф. Сокунова // Материалы IV Всероссийской конференции с международным участием «Медико-физиологические проблемы экологии человека» / Ульяновский государственный университет. – Ульяновск, 2011. – С. 286-287.
2. Хорошилов, С.А. Особенности выбора методики тренировок для начинающих бодибилдеров / С.А. Хорошилов, С.Ф. Сокунова // Материалы Всероссийской (с междунар. уч.) науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и студенческий спорт: проблемы реализации стратегии развития» / Казанский нац. исслед. техн. ун-т им. А.Н. Туполева. – Казань, 2012. – С. 269-272.
3. Камалеев, В.М. Возрастные особенности для занятий бодибилдингом / В.М. Камалеев, С.А. Хорошилов // Материалы Всероссийской (с междунар. уч.) науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и студенческий спорт: проблемы реализации стратегии развития» / Казанский нац. исслед. техн. ун-т им. А.Н. Туполева. – Казань, 2012. – С. 229-232.
4. Камалеев, В.М. Особенности физической подготовки начинающих бодибилдеров при раздельном тренинге / В.М. Камалеев, С.А. Хорошилов, С.Ф. Сокунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 53-56.
5. Хорошилов, С.А. Эффективность применения компьютерных технологий на начальном этапе подготовки бодибилдеров / С.А. Хорошилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 186-190.

REFERENCES

1. Khoroshilov, S.A. and Sokunova S.F. (2011), "Analysis of the application of computer technology at the inception of bodybuilders", *Proceedings of the IV All-Russian conference with international participation "Medical and physiological problems of human ecology"*, Ulyanovsk State University, Ulyanovsk, pp.286-287.
2. Khoroshilov, S.A. and Sokunova, S.F. (2012), "Features choice of training methods for novice bodybuilders", *All-Russian (with int. Distr.) Scientific-Practical. conference. "Physical Education and Sport Students: Problems implementing the strategy of development"*, Kazan National Research tech. Univ them. Tupolev A.N., Kazan, pp. 269-272.
3. Kamalyaev, V.M. and Khoroshilov, S.A. (2012), "Age features for bodybuilding", *All-*

Russian (with int. Distr.) Scientific-Practical. conference. “Physical Education and Sport Students: Problems implementing the strategy of development”, Kazan National Research tech. Univ them. Tupolev A.N., Kazan, pp. 229-232.

4. Kamalyaev, V.M., Khoroshilov S.A. and Sokunova S.F. (2012), “Features fitness novice bodybuilders at separate training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 88, No. 6, pp. 53-56.

5. Khoroshilov, S.A. (2013), “The effectiveness of computer technology at the inception of bodybuilders”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 103, No. 9, pp. 186-190.

Контактная информация: khoroshiy@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.04.2014.

УДК 796.07

ЗАРУБЕЖНОЕ ВОЕННО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

*Валерий Александрович Щеголев, доктор педагогических наук, профессор,
Военный институт физической культуры, филиал Военно-медицинской академии имени
С.М. Кирова, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье раскрываются результаты изучения и обобщения опыта подготовки специалистов по физической культуре и спорту в вооружённых силах стран НАТО (США, Англии, Германии) Установлено, что зарубежное военно-физкультурное образование осуществляется в соответствии с особенностями организационной структуры и сложившимися традициями в определённой стране. Сравнительный анализ организации подготовки специалистов по физической культуре и спорту для частей и вузов ведущих армий НАТО и Вооружённых сил Российской Федерации показывает наличие ряда преимуществ в отечественной системе подготовки специалистов: прежде всего, следует отметить более высокий уровень методической подготовленности преподавательского состава.

Ключевые слова: Вооружённые силы, физическая культура и спорт, зарубежное военно-физкультурное образование.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p183-186

FOREIGN MILITARY AND SPORTS EDUCATION

*Valery Aleksandrovich Schegolev, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Military Institute of Physical Culture, branch of the Kirov Military Medical Academy,
St.-Petersburg*

Annotation

The article reveals the results of studying and synthesis of the experience in training the physical culture and sports specialists in the armed forces of the countries of NATO (the USA, England, and Germany). It has been established that foreign military and sports education is carried out according to the features of the organizational structure and developed traditions in a certain country. The comparative analysis of the organization of training of the physical culture and sports specialists for the military units and higher education institutions of the NATO leading armies and Armed forces of the Russian Federation shows existence of a number of advantages in domestic system of training of the specialists: first of all, it is worth noting the higher level of the methodical readiness of the teaching staff.

Keywords: Armed forces, physical culture and sports, foreign military and sports education.

ВВЕДЕНИЕ

1 октября 2014 года исполняется 105 лет со дня образования Военного института физической культуры. За этот период времени институт подготовил огромное количество высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту для всех си-