

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бег 100 м, с	17,9	1	17,8	1	17,3	3	17,4	2,5	-0,1	-0,6	-0,5
Бег 3000 м, (д.) 1500 м	8,47	3	7,9	5	8,29	3	9,21	3	-0,5	-0,18	+1,26
Поднима- ние туло- вища, раз	37	4	43	6	46	7	35	3	+6	+9	-2
Сгибание рук	8,5	5	4,8	3	6	4	5,6	3	-37	-2,5	-2,9

Рекомендации. В связи со слабой сдачей нормативов в беге на 3000 и 1500 м, увеличить в учебном процессе развитие качества выносливости на всех курсах. Больше уделять внимания индивидуальной работе со студентами.

УДК 796.83

П. Г. Солтан, ст. преп.; А.В. Шевель, ст. преп. (БГУ, г. Минск);
Т.А. Бахмутова, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В БОКСЕ

Повышение уровня подготовленности боксеров во многом определяется особенностями использования в тренировочном процессе технических средств. В связи с этим целесообразно выделить специфические свойства двигательных действий боксеров: большая зависимость результата поединка от качества выполнения движений; диапазоны варьирования интенсивности и длительности физических и психических напряжений, которые, как правило, приближаются к предельным величинам; повышенные требования к точности временных, пространственных и силовых характеристик ударов; значительная затрудненность зрительного контроля реализации основных движений. Эффективность формирования двигательных действий при этом значительно обусловлена следующими требованиями [1]. Во-первых, количественно определять программу движений, в которой проявляется конечная цель спортивного действия. Количественная характеристика оптимального варианта этой программы для конкретного спортсмена (группы спортсменов) обязательно должна отражать главные управляющие движения, на которые требуется направлять сознание обучаемого в процессе освоения действия. Во-вторых, формирование специфических движений должно протекать без существенных перестроек в

процессе обучения, особенно ритмоскоростной основы будущих навыков, за счет широкого применения с самых первых попыток выполнения движений разнообразных тренажерных устройств.

Прежде чем начать работу на конкретном тренажере, необходимо четко представлять, какие характеристики двигательного действия необходимо нарабатывать, и какая форма работы на данном тренажере будет оптимальной для выполнения поставленной задачи.

Перед началом работы на тренажере необходимо продемонстрировать спортсмену технически правильное выполнение движения и на начальном этапе постоянно контролировать правильность выполнения задания. Корректируя технику, показывая движение в целом и выделяя опорные элементы, тренер получает возможность избирательно улучшать характеристики движений: амплитуду, точность, силу, скорость, жесткость, степень напряжения мышц, скорость их расслабления после завершения ударной фазы.

Очевидные ошибки в своем исполнении, спортсмен замечает и без подсказки тренера. Другие ошибки, менее заметные, но не менее важные, как правило, остаются без внимания спортсмена. Задача тренера – объяснить суть ошибки, при необходимости, вычленив элемент техники и предложить спортсмену выполнить его определенное количество раз в других условиях и с новым заданием, а затем продолжить работу на тренажере. При уяснении спортсменом правил пользования тренажерами и элементов техники разучиваемого удара, необходимость в постоянном присутствии тренера уменьшается, и спортсмен может большую часть времени работать на данных тренажерах самостоятельно.

Применительно к боксу технические средства создали предпосылки для совершенствования этапов формирования упражнений: формирование ориентировочной части двигательного действия в умственном плане при воспроизведении его исполнительной части с помощью тренажера; формирование нервно-мышечных координаций с опорой на ориентировочную часть действия при его воспроизведении тренажером; развитие специальных психофизических качеств, необходимых для осуществления упражнения, а также создания запаса «прочности» по отношению к конкретному классу двигательных задач при одновременном, «параллельном» выполнении действия спортсменом и тренажером для повышения надежности исполнения; обучение сознательному самоконтролю и предупреждению возможных ошибок, моделируемых тренажером; переход к самостоятельному выполнению двига-

тельных действий и демонстрации планируемого результата в естественных условиях путем постепенного «освобождения» спортсмена от тренажера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев, С.П. Методика формирования двигательных действий с заданным результатом с помощью тренажеров / С.П. Евсеев // Вопросы физического воспитания студентов : XXI межвуз. сб. – Л.: Ленинград. ун-т, 1990. – С. 54-62.

УДК 355.233

А.Б. Шуневич, ст. преп.

(Военная академия Республики Беларусь, г. Минск)

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНОВ ФАКУЛЬТЕТА СВЯЗИ АСУ УО «ВА РБ»

В настоящее время роль высших военно-учебных заведений и военных факультетов ВУЗов в подготовке военных специалистов существенно возросла. Это обусловлено, прежде всего, изменением структуры Сил Республики Беларусь и их задач, успешное решение которых зависит в основном от профессионализма офицеров.

На современном этапе развития Вооруженных Сил Республики Беларусь физическая культура является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и на военных факультетах ВУЗов роль физической культуры и реализацию ее специфических задач выполняет физическая подготовка.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу социально-гуманитарных дисциплин, является самостоятельной учебной дисциплиной и изучает теорию, методику и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь. Дисциплина преподается в тесной взаимосвязи с дисциплинами военно-профессиональной подготовки курсантов и обеспечивает их подготовку для эффективного выполнения задач по боевому предназначению и формирование общей, профессиональной культуры современного военного специалиста.

С целью обоснования эффективности учебных занятий по физической культуре нами был проведен анализ показателей физиче-