

Для укрепления мускулатуры и овладения основами техники используют следующие формы ходьбы: на носках и пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку либо на всю ступню; приставными шагами, высоко поднимая колено согнутой ноги; в полуприседе или приседе, выпадами и так далее.

Ходьба, чередуемая с различными движениями, – прекрасное средство для организации учебных групп, а также для развития внимания занимающихся.

При этом предварительно необходимо объяснить и показать упражнение, а уже по ходу дела, выполняя задание, исправлять ошибки, давать общие методические указания.

Для формирования у студентов необходимых двигательных навыков посредством ходьбы нагрузку следует регулировать путем изменения продолжительности ходьбы; чередования способов передвижения, например, ходьбы с бегом, обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись (в полуприседе, приседе) и т. д.; изменения наклона или рельефа местности, например, по наклонной гимнастической скамейке, в гору; регулирования веса переносимого груза.

Главнейшим условием на занятиях с использованием ходьбы и бега в оздоровительных целях являются: индивидуальный подход, определение нагрузки по текущему состоянию занимающихся, соблюдение принципа постепенности и систематичности.

УДК 796:378

А.П. Шостак, ст. преподаватель

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

The usage of athletic gymnastics is considered to be very effective in the process of Physical Training Lessons.

«Атлетическая гимнастика, – писал заслуженный деятель науки, профессор И.М. Саркизов-Серазини, – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству. Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры».

Силовую нагрузку в целом, величину отягощения в каждом конкретном движении или упражнении надо повышать постепенно. Важно соблюдать правильную последовательность применения упражнений. Рекомендуется использовать их в таком порядке, в каком расположены мышечные массивы. Начинать надо сверху, то есть от мышц шеи, плечевого пояса, груди и переходить затем к проработке мышц спины, рук и ног. Построение тренировочного процесса с преимущественной направленностью на решение проблем атлетической подготовки должно состоять из следующих этапов.

1. Развитие общей выносливости и укрепление всех мышечных групп общеразвивающими упражнениями.
2. Развитие общей и силовой выносливости, оптимизация жирового компонента массы тела.
3. Развитие силы и пропорциональное наращивание массы всех мышечных групп.

4. Развитие силы мышц, определяющих эффективность профессиональной деятельности.

Для компенсации возможных нежелательных последствий силовых нагрузок непосредственно после выполнения силовых упражнений целесообразно применять упражнения на расслабление и растягивание тренируемых мышечных групп, а также упражнения на точность движений.

Тренировка мышечных групп идет в следующей последовательности: 1) тренировка мышц шеи; 2) тренировка мышц спины; 3) тренировка мышц груди; 4) тренировка мышц брюшного пресса; 5) тренировка мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы; 6) тренировка мышц ног.

УДК 630*5:681.31+630*001.2

В.Е. Ермаков, профессор; В.П. Машковский, доцент

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ЛЕСОУСТРОИТЕЛЬНОМ ПРОЕКТИРОВАНИИ НА ПЭВМ

It is shown, that at all stages of course designing on forest inventory the students use personal computers, that promotes fastening of skills of work on them and acquaintance with the programs, used by manufacture.

Лесоустройство одним из первых в лесном хозяйстве взяло на вооружение вычислительную технику. Это обусловлено спецификой задач, решаемых в ходе лесоинвентаризации. Еще в 70-х гг. была разработана система обработки лесоустроительной информации «СОЛИ» в виде комплекса программ для ЭВМ 2-го поколения серии «Минск». Эта система имела в своем составе и программное обеспечение, призванное решать задачи лесоустроительного проектирования. С тех пор вычислительная техника прошла долгий путь развития. На протяжении всего этого времени лесоустройству вслед за развитием вычислительной техники разрабатывало новые версии программного обеспечения, обеспечивающие обработку лесоустроительной информации и автоматизирующие лесоустроительное проектирование. В настоящее время создается информационная система управления лесным хозяйством «ИСУЛХ». Лесоустроительное проектирование является одной из первоочередных задач, решение которой будет реализовано в создаваемой информационной системе.

Аналогичный путь прошла и кафедра лесоустройства. На рубеже 70-80-х гг. для курсового проектирования по лесоустройству был разработан учебный комплекс программ для ЭВМ ЕС, выполняющий функции, аналогичные системе «СОЛИ». С помощью этого пакета студенты могли провести анализ лесного фонда объекта проектирования, выполнить многовариантные расчеты размера главного пользования лесом с прогнозом состояния лесного фонда на конец ревизионного периода при лесоустроительном проектировании.

С появлением на кафедре лесоустройства компьютерного класса, оснащенного персональными компьютерами ЕС-1842, для лесоустроительного проектирования была разработана программа, позволяющая выполнять многовариантные расчеты размера главного пользования в диалоговом режиме. Для выполнения прогноза возрастной структуры лесного фонда на персональный компьютер было перенесено соответствующее программное обеспечение с большой машины. Применение класса персональных ЭВМ при лесоустроительном проектировании позволило также использовать де-