

Хранение информации сразу по нескольким этапам позволит быстро решать такие задачи, как определение приростов результатов, уровней физического развития и физической подготовленности в группах и потоках, выявление динамики их измерения, использовать все данные для широкого и глубокого статистического анализа.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ БОКСЕРОВ-СТУДЕНТОВ

СТОЛЕБИЦКИЙ В.В., ПОЛАГОТ А.С.

/Витебский государственный педагогический институт имени С.М. Кирова/

В задачу настоящего исследования входило определение оптимальных режимов чередования работы и отдыха для совершенствования специальных скоростно-силовых качеств боксеров-студентов. В эксперименте приняло участие 10 студентов, занимающихся в секции бокса, имеющих квалификацию КМС и I р.

Исследования проводились с помощью тензометрического комплекса, позволяющего регистрировать все основные компоненты специальной скоростно-силовой подготовленности боксера. Определялись следующие компоненты специальной физической подготовленности: количество ударов в сериях (), средняя величина силы удара в них (), а также интегральный показатель уровня развития специальных скоростно-силовых качеств () - произведение количества и силы ударов в сериях.

В эксперименте боксеры выполняли десять 10-секундных серий с интервалом отдыха 1,2 и 3 минуты, т.е. предварительно было установлено, что снижение специальной работоспособности у боксера наступает после 8-12 секунд непрерывного нанесения уда-

ров. Оценка реакции организма на предлагаемую нагрузку осуществлялась по ЧСС, которая регистрировалась пальпаторно.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что наиболее рациональным чередованием работы и отдыха при воспитании специальных скоростно-силовых качеств боксеров является работа в объеме 6-8 серий с 2-минутным интервалом отдыха между сериями. ЧСС перед началом выполнения каждой очередной серии должна находиться в пределах 108-126 уд./мин.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

ТАТАРИНОВ Б.Н.

/Ростовский госуниверситет/

В процессе перестройки Высшей школы возрастает значимость управления процессом физического воспитания студентов вузов (ПФВСУ) как научной проблемы теоретико-прикладного значения.

Возрастание значения организационно-управленческих факторов подтверждает проведенный нами анализ современного состояния физкультурного движения в вузах Северо-Кавказского экономического региона. Установлено, что в ближайшее время не планируется значительного улучшения материально-технического обеспечения и существенного увеличения числа студентов, а развитие этой сферы может осуществляться за счет эффективного управления и улучшения ее методического обеспечения.

В решении этих непрерывно возникающих проблем особую роль играет использование принципов системного подхода и методов целевого управления. Только с позиций системного подхода имеется возможность системно и проанализировать все разнообразие много-