

дач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; анализ ведомостей сдачи нормативов по физической подготовке.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были определены факторы, требования к уровню физической подготовленности и разработаны упражнения, развивающие физические качества и координационные способности, необходимые для выполнения подъема переворотом.

Факторы, влияющие на эффективность техники выполнения упражнения:

- сила мышц руки спины;
- сила мышц живота;
- координационные способности.

Требования к уровню физической подготовленности, необходимому для эффективного выполнения техники подъема переворотом на перекладине на оценку «отлично»:

- 1) способность подтягиваться не ниже чем на «хорошо»;
- 2) поднос прямых ног к перекладине не менее 12 раз;
- 3) способность скоординировать подтягивание с одновременным подносом ног.

На основе факторов и требований были разработаны упражнения, позволяющие более эффективно обучать курсантов выполнению подъема переворотом.

Упражнения, развивающие силу:

- подтягивания;
- тяга вертикального блока;
- тяга штанги в наклоне;
- поднимание туловища из положения лежа;
- поднимание туловища из положения лежа «книжка»;
- подтягивания на перекладине с подниманием ног в «угол»;
- из вися на перекладине поднос прямых ног;
- из вися на перекладине поднос согнутых ног (колени выше грифа перекладины).

Упражнения, развивающие координационные способности (выполняются на низкой перекладине):

- подъем переворотом толчком одной и махом другой;
- подъем переворотом толчком двумя.

Как облегченный вариант подъем переворотом можно выполнять при помощи страхующего. Страхующий в момент выполнения подталкивает за низ спины одной рукой, а другой оказывает давление на лоб или плечо выполняющего, помогая при этом перевернуться [2].

Заключение. В ходе исследования были определены: факторы, влияющие на эффективность техники выполнения упражнения, требования к уровню физической подготовленности и разработаны упражнения, развивающие физические качества и координационные способности, необходимые для эффективного выполнения техники подъема переворотом. Разработанные на основе результатов исследования упражнения призваны решить проблему выполнения курсантами упражнения «Подъем переворотом на перекладине» на оценку «отлично».

Список литературы

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь. – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка: учеб. Пособие / В.А. Отчик, Я.Д. Сабадаш, П.П. Пархоменко, Н.Л. Сидоров – Минск: МО РБ, 2006. – 252 с.

СРАВНЕНИЕ СТРЕЛКОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ «СОКОЛ» И «СКАТТ»

*В.С. Галаничев, А.Ю. Жагора, К.И. Тарасюк
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

Тренажеры «Скатт» и «Сокол» эффективны для тренировочного процесса в стрельбе. У каждого из тренажеров своя система работы, и дают они соответственно разнообразный уровень подготовленности [1, 2, 3]. Сравнительный анализ систем работы стрелковых тренажеров позволяет определить педагогические задачи, которые могут решаться в процессе подготовки военнослужащих, что и определяет актуальность исследований.

Цель статьи – провести сравнение стрелковых тренажеров «Сокол» и «Скатт».

Материал и методы. В исследовании приняли участие курсанты военного факультета ГрГУ им. Я. Купалы. Для решения задач использовались следующие методы: анализа научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Для работы с тренажером «Сокол» стрелок закрепляет на оружии датчик, который постоянно, с высокой точностью следит за перемещениями оружия относительно мишени. Информация от датчика поступает в компьютер, где преобразуется программой «Сокол» и отображается в виде траектории перемещения точки прицеливания на фоне мишени. Момент выстрела фиксируется на экране в виде падающей мишени. Вся информация записывается на компьютере [1]. Данный тренажер предусматривает собой дать начальные познания стрельбы.

Для работы интерактивного стрелкового тренажера требуется:

- специальное программное обеспечение;
- специальная лазерная камера;
- компьютер и проектор.

Тренажер позволяет исправить следующие ошибки, которые возникают у военнослужащих во время стрельбы из штатного оружия:

- дыхание;
- исходное положение;
- спуск курка;
- сосредоточение внимания на подвижной цели;
- боязнь выстрела.

Для работы с тренажером «СКАТТ» стрелок закрепляет на оружии датчик, который постоянно, с высокой точностью следит за перемещениями оружия относительно мишени. Информация от датчика поступает в компьютер, где преобразуется программой СКАТТ и отображается в виде траектории перемещения точки прицеливания на фоне мишени. Момент выстрела фиксируется на экране в виде пробоины. Вся информация о прицеливании и координаты пробоины сохраняются в памяти компьютера для последующего анализа. Таким образом, возникает эффект обратной связи, когда стрелок может выявить свои ошибки, допущенные во время прицеливания и в момент выстрела [3]. Данный тренажер позволяет совершенствовать технику стрельбы из штатного оружия.

Для работы интерактивного стрелкового тренажера требуется:

- специальное программное обеспечение;
- специальная лазерная камера;
- компьютер и проектор.

Тренажер позволяет исправить следующие ошибки, которые возникают у военнослужащих во время стрельбы из штатного оружия:

- дыхание;
- исходное положение;
- спуск курка;
- сосредоточение внимания на подвижной цели;
- боязнь выстрела.

Заключение. Данные тренажеры очень эффективны в войсках; они способствуют экономии боеприпасов и времени, а так же дают познания о стрельбе. Но при помощи тренажеров решаются разные задачи. «Сокол» используется при обучении начального этапа стрельбы и имитировании ситуации на полигоне по мишеням различного типа. У тренажера «Скатт» другая система. Он используется для совершенствования навыков и для спортивной стрельбы, т.е. данный тренажер меньше способен дать осознание стрельбы на полигоне, но благодаря ему можно определить многие ошибки и исправить их на месте. Для более эффективной подготовки военнослужащих данные тренажеры необходимо применять совместно в процессе обучения.

Список литературы

1. <http://www.vpk.gov.by/catalog/trenazh/914/> Дата активности 2.01.2016.
2. <http://www.scatt.ru/> Дата активности 2.01.2016.
3. <http://abintech.ru/SATT/Skatt.html> / Дата активности 2.01.2016.