

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Вотчал Светлана Александровна

happy_fanta@mail.ru

Студентка 3 курса кафедры Физической культуры и спорта
Факультета социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан
Научный руководитель - Б.М. Тажигулова

Стрелковый спорт – один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей. А создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы [1]. Пулевая стрельба является видом спорта, который включен в олимпийские игры.

Цель: изучение специфичных координационных способностей в пулевой стрельбе.

Задачи исследования

- сделать анализ научно-методических литератур по развитию координационных способностей в пулевой стрельбе;
- определить основные специфичные координационные способности в пулевой стрельбе;
- рассмотреть типы и средства развития координационных способностей в пулевой стрельбе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, синтез. педагогическое наблюдение.

Особенность стрелкового спорта заключается в том, что высокий спортивный результат определяется эффективным владением стрелковым оружием, однако современное развитие пулевой стрельбы предъявляет всё более строгие требования и к функциональному состоянию спортсмена. Специфическая деятельность стрелков по выполнению успешного выстрела требует существенного уровня развития координационных способностей.

Следует учитывать, что в отличие от многих других видов спорта пулевая стрельба относится к технически сложным видам спорта. Матвеев Л. П. в своей классификации относит пулевую стрельбу к группе видов спорта, в которых двигательная активность строго ограничена условиями поражения цели из специального спортивного оружия. Успехи в стрельбе, в первую очередь, определяются техническим мастерством владения избранным видом оружия, а уже во вторую очередь - уровнем развития процессов энергообразования и функциональными возможностями систем организма [2].

В пулевой стрельбе, где предметом соревнований является сама техника движений, узловое значение имеют координационные способности, а именно способности дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения между группами мышц, выполняющими статическую и динамическую работу. Координационные способности, отнесенные к этой группе, являются специфическими для пулевой стрельбы и зависят от следующих ощущений, возникающих у спортсменов: «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства» [2].

Первый тип координационных способностей, это «чувство пространства». Оно напрямую связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров двигательных действий. В пулевой стрельбе это, например, расстояние до мишени, размеры рабочего места стрелка и стрелковой галереи, амплитуда, направления, формы движения стрелка с оружием. Если в процессе спортивной тренировки по пулевой стрельбе мы целенаправленно совершенствуем точность пространственных ощущений мы, тем самым,

совершенствуем и само «чувство пространства», которое приобретает специфический характер.

Для развития «чувства пространства» ряд исследователей прибегает к использованию следующих групп средств:

1. Первая группа средств основывается на точности воспроизведения эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях. Например, точно воспроизвести определенное положение тела, форму, амплитуду и направление движений при многократном выполнении какого-либо спортивного упражнения, соответствующего принятому эталону технического мастерства.

2. Вторая группа средств направлена на точность варьирования каких-либо параметров в серии попыток в строго заданных пространственных границах. При этом значительную роль в развитии «чувства пространства» играет сосредоточенное влияние процесса спортивной тренировки на функции анализаторов [3].

Второй тип координационных способностей, это «мышечно-суставное чувство». К его формированию приводит работа, направленная на повышение точности силовых параметров движений. Методика развития «мышечно-суставного чувства» основывается на сверке индивидуальной оценки вырабатываемого усилия с результатами объективной оценки.

Точность различения силовых параметров движений подтверждает эффективность их управления. Для совершенствования способности управлять мышечными усилиями в спортивной тренировке часто используют задания по многократному воспроизведению заданной величины мышечного усилия или его целенаправленного изменения с увеличением или уменьшением усилия в следующих попытках. Размеры отклонений при воспроизведении заданных параметров характеризуют степень мышечно-суставной точности.

Средствами формирования точности силовых параметров движений во многих видах спорта являются упражнения с отягощениями, при выполнении которых вес предметов дозируется определенным образом. В пулевой стрельбе для этого мы можем изменить, например, натяжение спускового крючка и наблюдать изменения в удержании оружия при нажмем на него.

Последний тип координационных способностей, это «чувство времени», которое помогает определять точность воспроизведения временных параметров движений, что позволяет спортсмену распределять свои действия в строго заданные условиями спортивной деятельности время.

Сегодня в спорте при развитии «чувства времени» часто используются разнообразные технические устройства и тренажеры, которые позволяют воспринимать, корректировать, моделировать и программировать длительность, темп, ритм и другие временные характеристики движения.

Существенным фактором, характеризующим двигательную деятельность человека вообще и в пулевой стрельбе, в частности, является способность осуществлять движения в определённом ритме. Ритм в движениях является связывающим компонентом, содействующим гармоничной связке разнообразных элементов техники в цельное движение.

Одним из значимых условий развития «чувства времени» является направленное совершенствование у спортсменов точности восприятия и воспроизведения метрических акцентов, способности соразмерять усилия во времени и в пространстве.

Таким образом, совершенная координация обеспечивает высокий уровень спортивных достижений и их стабильность.

Координационные способности развиваются в процессе направленной тренировки [4]. Основным средством развития и совершенствования координационных способностей, независимо от этапа многолетней спортивной подготовки, являются упражнения разной координационной сложности и психомоторные упражнения. И если учитывать всё многообразие двигательных актов, присущих разным видам спорта, нам становятся интересны средства развития координационных способностей в пулевой стрельбе. Для систематизации средств развития координационных способностей, существует ряд

классификаций координационных упражнений для спортсменов по уровню сложности. Применительно к пулевой стрельбе мы можем использовать, например, следующие:

- простые координационные упражнения, требующие однонаправленного движения конечностей;
- сложные координационные упражнения, требующие одновременного включения нескольких крупных мышечных групп;
- сложные координационные упражнения, требующие одновременного включения мелких и мельчайших мышечных групп.

Таким образом, на основании анализа литературы и опыта практической деятельности в стрелковом спорте, нами было выявлено, что координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая обнаруживается и совершенствуется в процессе овладения определенными умениями и навыками. В том числе «чувство пространства», «мышечно-суставное чувство» и «чувство времени» лежат в техники двигательных действий, обуславливая техническую подготовку спортсменов. Из этого вытекает, что координационные способности определяются двигательными умениями и навыками, проявляющимися в процессе их овладения, и в тоже время позволяют легко, быстро и прочно овладеть ими. Координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик техники двигательных действий.

Список использованных источников

1. Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ, 1999г
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.

ӘОЖ 793.34

ЖАСӨСПІМ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА КОМПЬЮТЕРЛІК ОЙЫНДАРДЫҢ КЕЛТІРЕТІН ЗИЯНЫ МЕН САЛДАРЫ

Досжан Инжу

Jumatay.okc@gmail.com

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт
мамандығының 3 курс студенті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі - А. Бидолдой

Мәселені тұжырымдау. Қоғам дамуының қазіргі кезеңінде қоғамдық өмірдің барлық салаларын компьютерлендіру тән. Бала өте ерте жаста компьютер, планшет, ұялы телефон күнделікті өмірдің ажырамас бөлігіне айналған ортада өседі. Ақпараттық және компьютерлік технологиялардың үдемелі дамуы мектеп оқушыларының өмірінде компьютерлік ойындардың таралуына да себеп болды. Баланың қарапайым бос уақыты, атап айтқанда кітап оқу, теледидар көру, серуендеу, даладағы ойындар, отбасылық қарым-қатынастар көбінесе әлеуметтік желілердегі және компьютерлік ойындардағы қарым-қатынаспен ауыстырылады.

Сонымен, компьютерлендірудің даусыз оң құндылығымен қатар, жалпы білім беретін мектеп оқушыларының әлеуметтік-психологиялық денсаулығына әсер ететін жағымсыз салдарын атап өту керек. Бұл процестің ең ауыр және қауіпті салдарының бірі компьютерлік тәуелділіктің қалыптасуы болып табылады.

Соңғы зерттеулер мен жарияланымдарды талдайтын болсақ, Е.Либанованың [2] әлеуметтік- демографиялық аспектілерді қамтитын салауатты өмір салтын және