

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Егер сіз жаттығуды немесе оның қарқындылығын өзгертпесеңіз, онда нәтиже тез өсуін тоқтатады, әсіресе спортшылар Ю.В. Верхошанскийдің блок жүйесінде жұмыс істейтінін ескерсек, бұл жүйе ұзақ уақыт бойы қалпына келтірмей жұмыс жасауды қарастырады. Шаршау аясында жаттығулардың монотондылығы өте жағымсыз әсер етеді. Нәтижесінде шамадан тыс жүктеме алу және блокты соңына дейін жеткізбеу мүмкіндігі артады.

Тағы бір жаңалық-гипоксиялық масканы қолдану. Маска тыныс алуға қатысты барлық бұлшықет топтарын дамытуға көмектеседі. Маска жаттығуы қабырғааралық тканьдердің диафрагмасын дамытуға көмектеседі, бір сөзбен айтқанда, өкпенің жақсы жұмыс істеуіне әсер етеді. Осындай сабақтардан кейін, тыныс алу кезіндегі қарсылықтың арқасында, өкпенің көлемі артады. Маскамен жұмыс жүктеме кезінде тыныс алу ырғағына дұрыс әсер етеді. Бастапқыда маска таулы жерлерде жұмыс істеуге имитация ретінде жасалған. Бірақ ол мұндай әсерді бере алмайды, өйткені ауа өкпеге таулардағы сияқты сиретілген болып жетпейді [5].

Маскадағы жаттығулар тұншықтыру кезінде тыныс алу немесе тыныс алу бұзылғанда тез қалпына келтіру, әсіресе арқамен қатты құлағанда тынысты қалыпқа келтіру сияқты дағдыларға баға жетпес көмек көрсетеді. Алайда, бұл жаттығуларды шамадан тыс пайдалануға болмайды, себебі сіз теріс әсер алауыңыз мүмкін, яғни ол жүрек қызметіне теріс әсері етуі мүмкін.

Қорыта айтқанда: салыстырмалы талдау негізінде біз Ю.В. Верхошанскийдің физикалық қасиеттерді дамытудың блок жүйесін негізге алдық. Жауынгерлерді аралас жекпе-жекке келгендегі олардың базалық спорт түрі негізінде саралау арқылы, біз әр топ үшін төзімділікті және оның туындыларын дамытуға бағытталған вариативті блок жасадық және де, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеп, физикалық қасиеттерді дамытудың теориялық және әдістемелік тәсілдеріне салыстырмалы талдау жасай отырып, сонымен қатар практикалық зерттеулер жүргіздік, бізді қызықтыратын спорттық жекпе-жек секцияларына жеке қатысу арқылы әртүрлі жекпе-жектердегі жаттығу процесінің ерекшеліктерін анықтадық. Бұндай тәсіл жаттығу процесін тікелей бақылауға және тәжірибе алмасуға мүмкіндік береді.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» 2016 жылғы 11 қаңтардағы №168 Жарлығы.
2. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: - Алматы., 2010.С.27-30
3. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. Л.: Физкультура и спорт, 2016. С.17-20
4. Шиян В.В. Оценка биоэнергетических возможностей борцов. - А.: Спорт Академия, 2012. С.17-21
5. Максимов Д.В. Селуянов В.Н. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации. - Л.: 2016.С.7-9

УДК 796.011.03

#### **РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**Ивко Ирина Владимировна**

iruchka49@gmail.com

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

Любой человек в повседневной жизни сталкивается с необходимостью ориентироваться на местности, в городе, в лесу, в поле, в горах при передвижении на различных транспортных средствах, в любое время года и суток, при любых погодных условиях.

Эта жизненная необходимость привела к изобретению первого компаса в Древнем Китае, первых карт местности в Древней Греции, а затем и первых соревнований по ориентированию в конце XIX века, родиной которых является Швеция [1]. Современная технология организации соревнований по ориентированию с использованием карты и компаса, подбором и оформлением дистанции связывается именно со Швецией, где соревнования по ориентированию стали проводиться с 1922 года и постепенно переросли в международные соревнования. В 1932 году матчем между Швецией и Норвегией было положено начало международного признания этого вида спорта. А в 1966 году в Финляндии впервые было проведено первенство мира по ориентированию, на котором ориентировщики Швеции завоевали 3 золотых медали, хотя в личном зачете победил норвежец О. Хадлер [1,2].

В СССР первые соревнования по ориентированию были проведены еще в 1939 г. в окрестностях Ленинграда в ночных условиях. В 1940 г. состоялось первое летнее первенство Ленинграда по ночному закрытому маршруту, а в январе 1941 г. были проведены зимние соревнования по ориентированию на лыжах. При этом мужчинам было необходимо преодолеть дистанцию 26,5 км, а женщинам – 8,5 км. На дистанции было выставлено 4 контрольных пункта, обозначенных на карте. Снаряжение участников состояло из винтовки, противогаза и рюкзака весом 8 кг. В ночь на 23 февраля 1941 г. были проведены патрульные соревнования по ориентированию на лыжах на дистанции в 25- 30 км в районе Ростова-на-Дону.

Спортивное ориентирование представляет собой вид спорта, в котором участники последовательно проходят контрольные пункты (КП), расположенные на местности, используя компас и спортивную карту, на которой нанесены эти КП. В этом виде спорта требуется напряжение всех функций организма, проявляющихся в различных сферах человеческой деятельности: энергетической, интеллектуальной, сенсомоторной и управленческой [3].

Спортивное ориентирование признано как вид спорта Министерством культуры и спорта РК. В научно-методической литературе принято выделять несколько видов спортивного ориентирования (рисунок 1). Кроме представленных на рисунке видов соревнований их различают по масштабам проведения, по составу участников, по времени проведения (день, ночь), по взаимодействию (индивидуальные, эстафетные), по характеру забега и определению результатов.

Спортсмену-ориентировщику необходимы хорошо развитые физические качества (выносливость, ловкость, сила) и ряд психомоторных характеристик и психических свойств личности, обеспечивающих глубокое освоение навыков работы с картой и компасом и позволяющих безошибочно выполнять сложные мыслительные операции в кратчайшие сроки и с наилучшим результатом.



Рисунок 1 – Виды спортивного ориентирования

Во многом результат в спортивном ориентировании зависит от скорости преодоления дистанции и точности сенсорных и мыслительных операций по вопросу определения своего местонахождения на местности относительно контрольных пунктов. Однако проблема подготовки спортсмена-ориентировщика намного сложнее, т.к. она связана с необходимостью сопряжения физической, технической и интеллектуальной подготовки. Эффективная работа кислородно-транспортной системы тесно связана с надежностью навыков работы с компасом и картой, в условиях дефицита времени; быстротой мыслительных операций, наличием зрительной памяти, способностью к концентрации и переключения внимания и других факторов.

В спортивном ориентировании выделяют несколько направлений деятельности, таких как:

- спорт высших достижений;
- любительский спорт (в том числе детско-юношеский спорт);
- здоровый образ жизни;
- как одна из компетенций в военно-профессиональной деятельности (военнослужащих МО, МВД, МЧС, геодезисты, топографы и т.д.).

Наиболее значимым для служебно-профессиональной подготовки военных специалистов в т.ч. и будущих офицеров является последнее направление, которое и рассматривается в данной работе как ведущее.

Успешные действия ориентировщика на дистанции зависят не только от высокого уровня развития физических способностей, от умения ориентироваться, но в большей мере, от его умственной работоспособности. Ориентирование характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, в извлечении информации и кодировании ее в кратковременную и долговременную память в сложных, и порой стрессовых условиях спортивной борьбы и глубокой степени утомления [4].

Результаты исследования свидетельствуют о том, что ориентирование выступает как наиболее адаптивное средство для физической и специальной подготовки спортсменов. В экстремальных условиях спортивных соревнований и тактических учений можно

предположить, что психические нагрузки могут возрасти многократно. По единству механизмов, задействованных в процессе профессиональной деятельности спортсменов-ориентировщиков и военнослужащих специальных подразделений, можно констатировать, что ориентирование, как средство физической подготовки и спорта является наиболее приемлемым видом физических и специальных упражнений для данной категории. Кроме того, ориентирование предопределяет развитие специальной выносливости при протекании психических процессов, увеличение продуктивности, и, соответственно, повышение работоспособности и предупреждение утомления, что очень важно в увеличивающемся потоке информации.

### **Список использованной литературы**

1. Обоснование новой программы подготовки инструкторов по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации / А.А. Обвинцев, Г.Г. Дмитриев, А.В. Зыков, Д.Г. Спицын // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 2. – С. 84-94.

2. Обвинцев, А.А. Обучение специалистов по физической подготовке в иностранных армиях / А.А. Обвинцев, В.А. Щеголев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2010. – № 1. – С. 175.

3. Пепеляев, Е.Н. Спортивное ориентирование в Вооруженных Силах / Е.Н. Пепеляев. – М. : Академпринт, 2008. – 156 с.

4. Роговцев, Г.С. Об использовании военно-спортивного ориентирования в процессе учебно- боевой деятельности личного состава Воздушно-десантных войск / Г.С. Роговцев // Тезисы докладов итоговой научной конференции за 1977 год / Военный ин-т физ. культуры.

УДК 799.3

## **СТРЕЛЬБА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ**

**Идрисов Алмас Сансызбаевич**

almas8801@mail.ru

Студент 1 курса кафедры Философии Факультета социальных наук

ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Научный руководитель - Н.А.Соловьева

Чем дальше развиваются орудия труда, изменяются трудовые отношения в человеческом обществе тем все меньше и меньше тем меньше физического труда в жизни людей. Так когда то нужные на практике навыки, развиваются в спорте. Тоже самое и со стрельбой, когда то человек приходилось охотиться с луком на перевес, что бы добыть пищу. А теперь в таком виде добывания пищи нет необходимости, можно сходить в ближайший магазин и купить любое мясо которое вам нужно. Теперь стрельба из лука является частью стрелкового спорта. Стрелковый спорт — вид спорта, в котором участники соревнуются в стрельбе из огнестрельного и пневматического оружия. Подразделяется на пулевую стрельбу, где стрельба ведётся из нарезного оружия в тире по мишеням, и стендовую стрельбу, где участники стреляют из гладкоствольного оружия по специальным летящим мишеням-тарелочкам на открытых стрельбищах. В России с 2004 года в качестве отдельного вида стрелкового спорта также выделяют практическую стрельбу (пистолет, гладкоствольное ружьё, карабин). Также выделяют виды высокоточной стрельбы: бенчрест, варминтинг и снайпинг.

Как пулевая, так и стендовая стрельба входят в программу Олимпийских игр и являются одними из старейших олимпийских дисциплин.

Соревнования в стрелковом спорте проводятся под эгидой Международной федерации спортивной стрельбы (англ. ISSF), в практической стрельбе — под эгидой Международной конфедерации практической стрельбы (англ. IPSC).