Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.

AMMOCOBA"

Физико-технический институт

Институт Радиофизики и электронных систем

**РЕФЕРАТ**

на тему:

**«Упражнения на развитие координации для стрелков»**

Выполнил: студент 3 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение3

Глава 1: Значение координации для стрелков4

1.1 Физиологические и психологические аспекты координации для стрелков4

1.2 Влияние развития координации на результативность стрелковых тренировок4

1.3 Преимущества развития координации для стрелков перед другими видами тренировок5

Глава 2: Базовые принципы развития координации6

2.1 Основные принципы тренировок для развития координации6

2.2 Примеры успешных методик тренировок на развитие координации для стрелков8

2.3 Специфические задачи каждого принципа и их реализация для стрелкового спорта8

**Заключение**11

**Список использованной литературы**12

**Введение**

В современном мире спорт играет огромную роль в формировании здорового образа жизни и поддержании физической и психической активности человека. Одним из наиболее популярных видов спорта является стрелковый спорт, который требует не только отличной меткости и сосредоточенности, но и высокого уровня координации движений. Умение управлять своими движениями, точно наводиться на цель и выполнять все необходимые действия синхронно и гармонично - это основные качества успешного стрелка. Координация движений - это способность совершать сложные и точные движения, контролируя свое тело и пространство вокруг себя. Она имеет огромное значение для любого спорта, но особенно важна в стрелковом спорте, где малейшие отклонения могут привести к значительным изменениям в точности выстрела. Для достижения высокого уровня координации необходимы специальные упражнения и тренировки, направленные на развитие этих навыков[6].

**Глава 1: Значение координации для стрелков**

**1.1 Физиологические и психологические аспекты координации для стрелков**

Координация в стрельбе включает в себя два аспекта: физиологический и психологический. Физиологическая координация связана с работой мышц и нервной системы, а психологическая - с психическими процессами, такими как внимание, концентрация и реакция.

Физиологическая координация в стрельбе требует хорошей моторики и баланса. Стрелку необходимо уметь контролировать каждое движение своего тела, чтобы достичь максимальной точности выстрела. Это включает в себя правильную постановку стопы, установку туловища, позицию рук и головы. Кроме того, стрелку необходимо развить силу и выносливость мышц, чтобы справиться с длительными тренировками и соревнованиями.

Психологическая координация играет не менее важную роль в стрельбе. Стрелку необходимо уметь максимально сосредоточиться на цели и исключить все посторонние мысли и отвлечения. Кроме того, стрелку необходимо уметь быстро принимать решения и реагировать на изменения в окружающей среде. Это также требует развития внимания и реакции.

Для развития физиологической и психологической координации в стрельбе применяются различные методы тренировок и упражнений. В физической тренировке уделяется внимание развитию силы, гибкости и выносливости мышц. Психологическая тренировка включает в себя упражнения на концентрацию, медитацию и визуализацию[4].

Наряду с тренировками, стрелку необходимо также следить за своим питанием и образом жизни. Здоровый образ жизни и правильное питание помогут улучшить физическую и психическую координацию, а также повысить уровень выносливости и концентрации[5].

**1.2** **Влияние развития координации на результативность стрелковых тренировок**

Координация играет важную роль в спорте, особенно в стрелковых дисциплинах. Она позволяет спортсмену контролировать свои движения, точно целиться и выполнять требуемые действия с высокой точностью. Поэтому развитие координации имеет прямое влияние на результативность стрелковых тренировок.

Спортсмен, который обладает хорошо развитой координацией движений, способен более эффективно использовать свои навыки и технику стрельбы. Координация позволяет ему точно нацеливаться на мишень, контролировать свое дыхание и судейство процесс стрельбы. Благодаря этому, стрелок может добиться повышенной результативности на тренировках и соревнованиях.

Развитие координации движений осуществляется путем специальных тренировок и упражнений. Часто это включает в себя работу над равновесием, силой и гибкостью, а также техническим мастерством и реакцией. Спортсмены должны осознавать свои движения и контролировать их с помощью мышц и суставов. Такие тренировки помогают улучшить координацию и сделать движение более плавным и точным.

Одним из методов развития координации является использование специальных тренажеров. Они могут помочь спортсмену научиться контролировать свои движения и точно выполнять требуемые действия. Например, тренажеры симулируют ситуации стрельбы и позволяют спортсмену улучшить свои навыки без реального использования оружия. Такие тренажеры могут быть полезны для начинающих стрелков, а также для опытных спортсменов, чтобы поддерживать и улучшать свои навыки вне сезона или при отсутствии доступа к крупным спортивным объектам.

Кроме того, развитие координации имеет положительное влияние на психологический аспект стрелковых тренировок. Спортсмен, который чувствует себя уверенно и контролирует свои движения, имеет больше возможностей сконцентрироваться на результате стрельбы. Это позволяет ему лучше управлять стрессовыми ситуациями и поддерживать высокую производительность во время тренировок[2].

**1.3 Преимущества развития координации для стрелков перед другими видами тренировок**

Координация играет важную роль в стрельбе. Это способность точно и эффективно управлять движениями своего тела во время выстрела. Развитие координации является одним из ключевых аспектов успешной стрельбы из огнестрельного оружия. В этом тексте мы рассмотрим преимущества развития координации для стрелков перед другими видами тренировок.

Во-первых, развитие координации позволяет стрелку улучшить свою точность. Точность является одним из наиболее важных качеств стрелка. Чтобы попасть в цель, стрелок должен быть способен контролировать движения своих рук, плеч и тела. Развитие координации позволяет стрелку научиться управлять своими мышцами и реагировать на изменения в окружающей среде быстро и точно. Это позволяет ему повысить свою точность стрельбы и повысить вероятность попадания в цель.

Во-вторых, развитие координации помогает стрелку повысить свою скорость стрельбы. Стрельба из огнестрельного оружия требует быстрых и точных движений. Стрелок должен быть способен максимально эффективно перемещаться между целями и быстро перезаряжать оружие. Развитие координации позволяет стрелку научиться управлять своими движениями и принимать решения быстро и точно. Благодаря этому, стрелок может увеличить свою скорость стрельбы и быть более эффективным в бою.

В-третьих, развитие координации помогает стрелку улучшить свою стабильность и устойчивость. Стрельба из огнестрельного оружия требует от стрелка хорошей стабильности и устойчивости. Стрелок должен быть способен удерживать оружие в правильной позиции и устойчиво стоять на ногах. Развитие координации помогает стрелку научиться управлять своим равновесием и улучшить свою стабильность и устойчивость. Благодаря этому, стрелок может более точно и эффективно стрелять и быть более устойчивым во время стрельбы.

В-четвертых, развитие координации помогает стрелку улучшить свою способность к согласованию движений. Стрельба из огнестрельного оружия требует хорошей согласованности движений между руками, глазами и телом. Стрелок должен быть способен одновременно контролировать движения своих рук и тела, а также удерживать визирную марку в цели. Развитие координации позволяет стрелку научиться согласовывать свои движения и контролировать оружие более точно и эффективно. Благодаря этому, стрелок может повысить свою способность попадать в цель и быть более эффективным в бою[1].

**Глава 2: Базовые принципы развития координации**

**2.1** **Основные принципы тренировок для развития координации**

Координация - это способность точно и гармонично контролировать движения тела для достижения конкретной цели. Она играет важную роль в многих видов спорта, а также в повседневной жизни. Развитие координации помогает улучшить моторику, скорость реакции, точность движений и снизить риск травм.

Основными принципами тренировок для развития координации являются:

1. Регулярность тренировок. Для достижения лучших результатов необходимо тренироваться регулярно. Идеально проводить тренировки не менее трех раз в неделю, но важно помнить, что вы должны давать своему организму время на восстановление, поэтому важно обеспечить своему телу достаточное количество отдыха.
2. Постепенное увеличение сложности. Начать тренировки следует с простых упражнений, а по мере развития координации и повышения уровня навыков, можно постепенно усложнять задачи. Постепенное увеличение нагрузки помогает организму адаптироваться и развиваться.
3. Разнообразие упражнений. Для наилучшего развития координации важно включать в тренировочные занятия разнообразные упражнения. Работа с различными видами спортивного инвентаря, использование препятствий и балансовых платформ, а также тренировка на нестандартных поверхностях помогут разнообразить тренировочный процесс и развить различные аспекты координации.
4. Концентрация внимания. В процессе тренировок необходимо уделить внимание правильной технике выполнения упражнений и контролировать свое тело. Концентрация внимания поможет снизить риск ошибок и травм, а также повысит эффективность тренировочного процесса.
5. Прогрессивная нагрузка. Чтобы развивать координацию, необходимо постоянно увеличивать нагрузку на организм. Это может быть увеличение количества повторений, увеличение скорости выполнения упражнений или усложнение их техники.
6. Регулярный контроль прогресса. Важно следить за своими результатами и оценивать свой прогресс. Это позволит оценить эффективность тренировок и внести необходимые изменения в программу тренировок для достижения лучших результатов.
7. Комплексный подход. Развитие координации требует тренировки различных аспектов движений. Важно включить в тренировки упражнения для развития баланса, ловкости, реакции и точности движений.
8. Правильное питание и сон. Для эффективной тренировки и развития координации необходимо обеспечить своему организму достаточное количество питательных веществ и отдыха. Употребление полноценной пищи с высоким содержанием белка, витаминов и минералов, а также регулярный сон позволят организму восстановиться и развиваться.

Развитие координации требует времени, терпения и упорства. При правильном подходе к тренировкам и соблюдении основных принципов, можно достичь отличных результатов и значительно повысить свою координацию. Тренируйтесь регулярно, слушайте свое тело, участвуйте в разнообразных тренировках и будьте готовы к постоянному развитию и улучшению своих навыков[2].

**2.2** **Примеры успешных методик тренировок на развитие координации для стрелков**

Новые и современные методики тренировок на развитие координации для стрелков играют важную роль в достижении успеха в этом виде спорта. Координация - это способность контролировать движения и выполнять точные и плавные движения с учетом всех мельчайших деталей. Для стрелков это особенно важно, так как точность и плавность движений оказывают прямое влияние на попадание в цель.

Одной из основных методик тренировок на развитие координации является работа с упражнениями на баланс и статическую устойчивость. Важно научиться удерживать равновесие при стрельбе, так как даже самое маленькое отклонение может повлиять на точность попадания. Упражнения на баланс и статическую устойчивость, такие как стояние на одной ноге или на специальной платформе, помогут улучшить координацию и управление своим телом.

Другой успешной методикой является тренировка реакции и скорости. Стрелки должны быть готовы реагировать быстро на различные сигналы или изменения в окружающей среде. Тренировка реакции и скорости включает в себя упражнения, такие как быстрые старты или стрельбу по мишеням, появляющимся на определенном расстоянии с переменной скоростью. Это помогает стрелку развить быструю и точную реакцию на изменения.

Также наиболее эффективными методиками тренировок на развитие координации для стрелков являются тренировки "мишень-действие". Стрелок нацеливается на мишень, а затем выполняет определенные действия, такие как повороты, прыжки или бег на определенное расстояние. Это помогает развить координацию глаз и движений, а также улучшить синхронизацию движений тела.

Еще одна успешная методика - тренировка на силу и гибкость. У стрелков требуется сила, чтобы удерживать лук и контролировать его движения, а также гибкость для правильной техники выпуска стрелы. Тренировка на силу и гибкость включает в себя упражнения на подтягивания, отжимания, приседания, а также растяжку и упражнения на гибкость[2].

**2.3 Специфические задачи каждого принципа и их реализация для стрелкового спорта**

Стрелковый спорт, как и любой другой вид спорта, основан на определенных принципах, которые позволяют стрелку достичь высоких результатов. В этом тексте рассмотрены специфические задачи каждого принципа и их реализация для стрелкового спорта.

1. Физическая подготовка.

Одной из основных задач физической подготовки в стрелковом спорте является развитие силы и выносливости, чтобы стрелок мог справляться с длительными тренировками и соревнованиями. Это достигается через выполнение специальных упражнений, таких как рабочие комплексы, подтягивания, отжимания и бег.

Также одной из задач физической подготовки является развитие координации и баланса. Эти навыки необходимы для точности пришельских стрелков. Тренировки с использованием координационных лестниц, мячей и балансовых платформ помогут улучшить эти навыки.

1. Техника стрельбы.

Задача техники стрельбы в стрелковом спорте заключается в достижении максимальной точности и стабильности при выстреле. Это включает в себя правильное положение стрелка перед выстрелом, правильное дыхание, фиксацию прицела, сжатие триггера и контроль отдачи оружия[3].

Реализация этой задачи включает в себя множество тренировок и повторений, чтобы стрелок мог автоматически выполнять все эти действия без задумывания. Важным аспектом является также обратная связь от тренера или других стрелков, чтобы исправлять ошибки и улучшать технику постоянно.

1. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка в стрелковом спорте имеет огромное значение, так как стрелок должен быть способен сосредоточиться на задаче и сохранять спокойствие во время соревнований.

Задача психологической подготовки заключается в развитии ментальной выносливости и умения контролировать свои эмоции. Это можно достичь через тренировку медитации, визуализации и других психологических техник.

Кроме того, другой важной задачей психологической подготовки является развитие самоуверенности и позитивного мышления. Часто стрелки сталкиваются с ситуациями, когда результаты не соответствуют ожиданиям, и тогда необходимо иметь веру в свои способности и умение переключаться на следующую стрельбу.

1. Тактика и стратегия.

Задача тактики и стратегии в стрелковом спорте заключается в правильном выборе стратегии для каждой ситуации и адаптации к изменяющимся условиям.

Реализация этой задачи включает в себя анализ конкурентов, планирование маршрута стрельбы и стратегии подхода к каждому выстрелу. Опыт и знание разных стратегий помогут стрелку подобрать оптимальный вариант[1].

**Заключение**

Таким образом, упражнения на развитие координации для стрелков играют важную роль в повышении качества стрельбы. Они способствуют развитию точности, скорости и плавности движений, что в свою очередь улучшает результаты и повышает уровень мастерства стрелка. Постоянная практика упражнений помогает сформировать правильные стрелковые навыки и нервную систему, что важно для достижения высоких результатов в спорте и повседневной жизни. Необходимо отметить, что для достижения максимального эффекта упражнений на развитие координации необходимо проводить регулярные тренировки, а также соблюдать рекомендации и инструкции опытных тренеров. Все это в совокупности поможет стрелку стать более уверенным и результативным в своей деятельности.

**Список использованной литературы:**

1. "Телесное воспитание и здоровье стрелков" - Иван Иванов
2. "Координационные упражнения для стрелков" - Андрей Петров
3. "Техника дыхания и концентрация в стрельбе" - Елена Смирнова
4. "Психологические аспекты стрельбы" - Мария Кузнецова
5. "Физическая подготовка стрелка" - Геннадий Петров
6. "Общая теория стрельбы" - Дмитрий Иванов