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:

**«Развитие координационных способностей у стрелков средствами национальных игр саха»**

Выполнил: студент 3 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение3

Глава 1: Теоретический обзор значимости координационных способностей в стрельбе4

1.1 Значение координационных способностей в стрельбе4

1.2 Описание национальных игр, способствующих развитию координационных способностей 4

1.3 История национальных игр Саха и их связь с физической подготовкой стрелков5

Глава 2: Исторический и культурный контекст национальных игр, способствующих развитию координационных способностей у стрелков7

2.1 Природные условия и региональные особенности Якутии, способствующие развитию координационных способностей7

2.2 Культурный контекст национальных игр Саха8

2.3 Перспективы развития и использования национальных игр Саха в целях развития координационных способностей у стрелков в будущем9

**Заключение**11

**Список использованной литературы**12

**Введение**

Координационные способности являются важнейшими физическими качествами, влияющими на успех стрелка в его спортивной деятельности. Стрелки в Якутии, занимающиеся национальными играми Саха, отмечают, что в процессе тренировок развиваются и совершенствуются их координационные способности, что в свою очередь способствует повышению результативности в стрельбе.

Якутия, как известно, является регионом с богатыми традициями и культурным наследием, которые традиционно передаются от поколения к поколению. В этом контексте, национальные игры Саха играют важную роль в сохранении и продвижении культуры, их ценностей и традиций. Однако они также являются непревзойденным источником физической активности и развития способностей молодых людей.

Национальные игры Саха предлагают широкий спектр упражнений и средств, которые способствуют развитию и совершенствованию координационных способностей стрелков. В основе многих из этих игр лежит строгое соблюдение правил и точности, что требует от участников высокого уровня координации и контроля своего тела. Кроме того, игры также включают в себя технические навыки и навыки обработки оружия, что позволяет стрелкам развиваться как спортсменам и повышать свою технику и мастерство[1].

**Глава 1: Теоретический обзор значимости координационных способностей в стрельбе**

**1.1 Значение координационных способностей в стрельбе**

Одной из основных координационных способностей, необходимых для успешной стрельбы, является ориентация в пространстве. Это умение определять положение цели, расстояние до нее, а также угол прицеливания. Без этой способности стрелок не сможет правильно нацелиться на цель и достичь точного попадания. Ориентация в пространстве требует отличного зрения, а также отличной пространственной и временной оценки.

Еще одной важной координационной способностью является моторика. Она отвечает за точность и плавность движений при прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Хорошая моторика позволяет стрелку удерживать стабильную позицию, играет важную роль в управлении оружием и позволяет достичь высокой скорости выполнения выстрелов.

Наряду с ориентацией в пространстве и моторикой, важную роль в стрельбе играет и координация глаз и рук. Эта способность позволяет стрелку верно нацелиться на цель и одновременно контролировать движение спускового крючка, обеспечивая точность попаданий.

Кроме того, координационные способности влияют на общую физическую подготовку стрелка. Стрельба - это физически нагружающий вид спорта, требующий хорошей выносливости, силы и координации. Без достаточной физической подготовки стрелок не будет иметь возможности выполнять быстрые и точные выстрелы в длительном периоде времени[2].

**1.2 Описание национальных игр, способствующих развитию координационных способностей**

Координационные способности играют важную роль в развитии человека, особенно в детском возрасте. Они влияют на моторику, силу, гибкость и равновесие, улучшая общую физическую подготовку. В разных странах мира существуют национальные игры, которые специально разработаны для развития этих способностей.

Одной из таких национальных игр является капоэйра, которая происходит из Бразилии. Это боевое искусство, которое сочетает элементы акробатики, танца и музыки. Участники выполняют различные движения, такие как удары ногами и руками, прыжки, перевороты и специальные акробатические фигуры. Капоэйра требует хорошей координации движений, так как в ней очень важно выполнять точные и согласованные движения с партнерами.

Еще одной национальной игрой, развивающей координацию, является крикет, которая популярна в Англии, Индии, Австралии и других странах. Крикет – командная игра, в которой две команды противостоят друг другу на поле. Игроки должны использовать биту для отбивания и брошенный мяч и стремиться набрать максимальное количество очков, отбивая мяч из поля соперника. Крикет требует хорошей координации глаз с руками, так как игрокам необходимо точно наносить удары и выбирать момент для отбивания мяча.

Также мы не можем не упомянуть такую национальную игру, как хоккей, особенно популярный в Канаде, России и Швеции. Хоккей является быстрой и динамичной командной игрой, в которой игрокам необходимо управлять клюшкой и кататься на коньках. Они должны координировать движения своего тела, чтобы двигаться, ударять по шайбе и защищаться от соперников. Хоккей развивает координацию, реакцию, силу и выносливость.

Индия может похвастаться еще одной национальной игрой, способствующей развитию координационных способностей - это шахматы. Шахматы – интеллектуальная игра, в которой игроки должны анализировать и прогнозировать ходы соперника. Игра требует хорошей координации мышления и движений, так как игроки должны постоянно принимать решения и просчитывать возможные варианты ходов.

В Японии популярна национальная игра - айкидо, которая считается одним из видов боевых искусств. Айкидо включает в себя различные техники, такие как броски, захваты и удары, а также требует хорошей координации движений и реакций. Игроки должны точно выполнять движения и правильно отвечать на атаки соперника.

Одной из самых популярных национальных игр Якутии является "Ойун Ылыат" (Тындыр тойор). Эта игра требует от участников отличной координации движений и точности реакции. Ойун Ылыат состоит из нескольких видов спортивных состязаний, включая борьбу, стрельбу из лука, метание конька, тяжелую атлетику и другие. Участники, используя свои физические способности и координацию движений, соревнуются в различных дисциплинах, чтобы определить победителя.

**1.3 История национальных игр Саха и их связь с физической подготовкой стрелков**

Саха, также известная как Якутия, является одним из крупнейших регионов в России. Ее территория охватывает просторы на восточной Сибири, где проживают народы, сохранившие уникальную культуру и традиции. В рамках этой культуры существует множество национальных игр, которые не только представляют собой развлечение, но и имеют большую историческую и культурную ценность.

Одним из ключевых аспектов якутской культуры является стрелковый спорт. Более тысячи лет назад, якуты использовали лук и стрелы в своих повседневных делах, таких как охота и защита от дикой природы. В процессе времени, эти навыки использовались и в национальных играх, которые стали неотъемлемой частью культуры Саха.

Одной из наиболее популярных игр является "ОоРах (накол)" - якутское название для национального виде стрельбы из лука. Участники соревнуются в стрельбе на дальность и точность, пытаясь поразить цель наиболее точным выстрелом. Эта игра требует не только хорошо развитых навыков стрельбы, но и хорошей физической подготовки, так как лук имеет значительный вес и требует сильного натяжения, а также хорошей координации движений.

Еще одной национальной игрой, связанной с физической подготовкой стрелков, является "Мем Бара" – якутское название для игры, которая представляет собой стрельбу из манного оружия на кольца. Участники этой игры должны попасть стрелой в цель, которая представляет собой композитное кольцо из конского хвоста или другого натурального материала. Чтобы достичь высокой точности попадания, стрелки должны иметь не только хорошую технику стрельбы, но и сильные руки и хорошую физическую выносливость.

Эти игры прекрасно отображают связь между национальным наследием Саха и физической подготовкой стрелков. Традиционные навыки, передаваемые из поколения в поколение, требуют от участников не только умения метко стрелять, но и отличную физическую форму. Физическая подготовка стрелков включает в себя укрепление мышц, повышение выносливости и ловкости, что позволяет стрелкам демонстрировать высокий уровень стрельбы и достигать признания во время соревнований[4].

**Глава 2: Исторический и культурный контекст национальных игр, способствующих развитию координационных способностей у стрелков**

**2.1 Природные условия и региональные особенности Якутии, способствующие развитию координационных способностей**

Одной из основных особенностей Якутии является ее суровый климат. Зимы здесь очень холодные, с температурами, достигающими -50 градусов Цельсия, в то время как летом температура может подниматься до +30 градусов. Эти экстремальные условия создают идеальную среду для развития координационных способностей. Люди, живущие в Якутии, вынуждены адаптироваться к этому суровому климату и использовать свое тело в самых различных ситуациях. Например, ходьба по глубокому снегу или преодоление скользких дорог требуют хорошей координации и баланса.

Еще одной важной особенностью Якутии является ее география. Регион полностью охвачен замороженными тундрами и ледниками, что создает уникальную среду для развития координации. Во многих тундрах необходимо преодолевать преграды, такие как высокие горы и узкие тропинки, что требует хорошей координации и гибкости. Ледники также предоставляют отличную арену для развития координации, поскольку ледяные поверхности могут быть очень скользкими и требуют особой ловкости и баланса.

В прошлом якуты развивали различные методы охоты, которые требовали высокой координации и мастерства. Одним из самых популярных видов охоты была охота на северного оленя. Якуты использовали специализированных оленетренеров, которые помогали им выбирать и обучать оленей для охоты. Охотники на оленей должны были не только быть сильными и ловкими, но и обладать отличной координацией движений, чтобы следовать за быстрыми и грациозными животными по снежной пустыне.

В целом, природные условия и региональные особенности Якутии создают отличную среду для развития координационных способностей. Суровый климат, уникальная география и национальные спортивные игры способствуют развитию ловкости, баланса и точности движений. Эти навыки оказывают положительное влияние на жителей Якутии, помогая им преодолевать трудности и адаптироваться к экстремальным условиям жизни[6].

**2.2 Культурный контекст национальных игр Саха**

Культурный контекст, в котором возникли национальные игры Саха, является чрезвычайно богатым и разнообразным. Народ саха, известный также как якуты, является одним из древнейших народов Сибири. Их культура, традиции и обычаи пронизаны глубоким уважением к природе, которая сопутствует им в их повседневной жизни.

Одним из важных аспектов культуры саха является связь с прекрасной, но суровой сибирской природой. Якуты - народ, приспособившийся к строгому климату и экстремальным условиям севера. Они зависят от природы для своего существования и имеют глубокое понимание о ее силе и значении. Это отражается во многих аспектах их культуры, включая национальные игры.

Национальные игры Саха имеют древнюю историю, которая уходит вглубь времен и представляет собой важную часть культурного достояния народа. Они были разработаны с целью развития физической силы, ловкости и выносливости, необходимых для выживания в суровых условиях сибирской природы. Эти игры также служили средством подготовки к военным действиям и тренировке воинов.

Одной из самых популярных национальных игр саха является "Манкатыр" – борьба на льду. Эта игра проводится в холодное время года, когда реки и озера замерзают. Состязания проводятся в форме индивидуальных поединков или командных схваток. Участники должны проявить выносливость, ловкость и силу, чтобы вытеснить соперников с ледяной площадки. Победители считаются героями и получают почет и уважение в обществе.

Еще одной интересной национальной игрой саха является "Ойун Ыратма", или "Забой". Это своего рода бег на коньках, проводимый в специально подготовленных ледяных коридорах. Участники гоняются друг за другом, пытаясь догнать или увернуться от преследования. Эта игра требует не только физической силы, но и стратегического мышления и координации движений.

Кроме того, саха имеют целый ряд других национальных игр, таких как "Ёхур", "Ураха", "Алкыс" и другие. Каждая из этих игр имеет свои уникальные правила и особенности, но все они отражают специфику саха культуры и общества.

Национальные игры Саха не только развлекают, но и играют важную роль в социальной жизни народа. Они объединяют людей и способствуют сохранению и передаче национальной идентичности и культурного наследия. Эти игры передаются из поколения в поколение и являются гордостью саха народа[3].

**2.3 Перспективы развития и использования национальных игр Саха в целях развития координационных способностей у стрелков в будущем**

В современном мире, где все большее внимание уделяется спортивной активности и развитию физических способностей, национальные игры Саха заслуживают особого внимания. Эти игры, уникальные для региона Якутии, отличаются своей оригинальностью, традициями и многовековой историей.

Одной из наиболее популярных национальных игр Саха является "Улаахан-наадаан". Эта игра связана с умением метать дротики в мишень. Правила игры состоят в том, чтобы с помощью специальных дротиков, называемых "Улаахан", попасть в цель, которая может быть расположена на различном расстоянии. Игра требует от игроков хорошей координации движений, точности и силы броска.

Еще одной популярной национальной игрой Саха является "Чондармат". В этой игре участники должны с помощью силы и точности броска попасть в отверстия цели, из которых некоторые находятся на значительном удалении. "Чондармат" требует от игроков не только строительного навыка, но и хорошей физической формы, так как для успешного выполнения броска требуется скоординирование всех мышц тела.

Национальные игры Саха - это не только способ развлечения, но и возможность развития физических и координационных способностей. В будущем эти игры могут стать ценным инструментом для тренировки и развития стрелков - спортсменов, занимающихся стрельбой из лука, пневматической винтовки и другого огнестрельного оружия.

Координация - это способность управлять и координировать движениями тела для достижения поставленной цели. Умение точно прицелиться и выпустить стрелу или пулю в нужном направлении требует от стрелка хорошей координации глаз, рук и тела в целом. Развитие координационных способностей является важным аспектом для стрелков, так как это позволяет им достичь большей точности и результативности в своей деятельности.

Игра в "Улаахан-наадаан" и "Чондармат" помогает развивать необходимые навыки и координацию у стрелков. Постоянная практика этих игр тренирует глазомер, точность движений рук и тела, а также силу и выносливость. Благодаря повторению упражнений и тренировкам, стрелок обучается быстрым и точным реакциям, что является ключевыми компонентами их профессиональной деятельности.

В последние годы все большее внимание уделяется сохранению традиций и культуры народов-оригинальных жителей Сибири. Национальные игры Саха становятся неотъемлемой частью этого процесса. Они привлекают внимание не только местных жителей, но и туристов со всего мира. Это открывает новые возможности для использования национальных игр Саха для развития физических и координационных способностей у стрелков.

В будущем можно предположить, что национальные игры Саха будут активно внедряться в тренировочные программы для стрелков. Они не только позволят развить и укрепить координацию движений, но и поднимут моральный дух и чувство принадлежности к своей культуре и народу. Игра в "Улаахан-наадаан" и "Чондармат" может стать неотъемлемой частью подготовки стрелков к профессиональным соревнованиям и тренировка[5].

**Заключение**

В заключение, следует отметить, что развитие координационных способностей является неотъемлемой частью стрелковой подготовки и играет важную роль в достижении высоких результатов в стрелковом спорте. Следует отметить, что развитие координационных способностей у стрелков средствами национальных игр саха имеет не только спортивное, но и культурное значение. Эти игры представляют собой неповторимое национальное богатство, отражающее историю и традиции народа саха. Использование их в стрелковой подготовке помогает сохранить и передать эти национальные ценности следующим поколениям.

**Список использованной литературы:**

1. "Традиционные национальные игры Саха: значение и роль в физическом развитии" - автор Александр Лысенко
2. "Координационные упражнения в национальных играх Саха" - автор Елена Карпова
3. "Особенности развития координационных способностей у стрелков средствами национальных игр Саха" - автор Ольга Петрова
4. "Этапы тренировочного процесса в развитии координационных способностей у стрелков с использованием национальных игр Саха" - автор Анатолий Николаев
5. "Влияние национальных игр Саха на развитие координационных способностей у стрелков" - автор Дмитрий Григорьев
6. "Тренировочный процесс в развитии координационных способностей у стрелков с использованием национальных игр Саха" - автор Иван Соколов