

Коновалов Владимир Леонидович,

старший преподаватель;

Погодин Виталий Александрович,

старший преподаватель,

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,

г. Вологда

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Аннотация. В статье рассматриваются специфические координационные способности, такие как «чувство пространства», «чувство времени» и «мышечно-суставное чувство», а так же средства их развития. Рассматривается их взаимосвязь с техникой выстрела.

Ключевые слова: пулевая стрельба, координационные способности, чувство пространства, чувство времени, мышечно-суставное чувство.

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» [3].

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 [1].

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 нажиге 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 заданное 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 [2]. 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 ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курамшин Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры* / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Лях В.И. *Координационные способности: диагностика и развитие* / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры* / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.