

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/198539>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физика (другое)

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ 3

#### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ 5

##### 1.1 Характеристика пулевой стрельбы 5

##### 1.2 Двигательные действия в пулевой стрельбе 8

#### 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФАЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ 13

##### 2.1 Управление мышечной активностью в стрельбе из пневматического пистолета 13

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ 18

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 20

## ВВЕДЕНИЕ

В работе рассматривается проблема формирования моторики и умений курсантов высших учебных заведений в процессе пулевой стрельбы. Полученные результаты позволяют говорить о педагогической технологии, способной эффективно влиять на двигательную сферу курсантов 19-20 лет при обучении и совершенствовании навыков и умений в пулевой стрельбе.

Актуальность исследования. Для занятий многочисленными видами спорта важность координационных способностей неоспорима. Такое понятие, как «координационные способности», выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость». Под координационными способностями следует понимать, что целесообразно строить целостные двигательные акты, а также способность трансформировать развитые формы действий или переходить от одного к другому соответственно требованиям изменяющихся условий. Эти функции наиболее похожи, но, в свою очередь, имеют свои особенности. Основная роль в интерпретации координационных способностей отводится координационным функциям центральной нервной системы.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ

### 1.1 Характеристика пулевой стрельбы

Большинство современных пистолетов и винтовок производятся на основе чертежей, которые определяют их конфигурацию. Одной из этих характеристик является характеристика, известная как нарезы, которая относится к спиральным посадкам и канавкам, помещенным в ствол огнестрельного оружия, чтобы придать пуле вращение для точности. Количество посадок и канавок и направление, в котором они поворачиваются, справа или слева, можно определить, наблюдая за гравировками нарезов в стволе. Изображение справа (вверху) показаны нарезы в стволе с восемью посадками и канавками, наклоненными влево, как видно с дульного среза огнестрельного оружия. Участки и канавки в стволе выглядят соответственно, как приподнятые и опущенные участки. Эти характеристики нарезов затем передаются снаряду, когда он вращается вниз по стволу, оставляя отпечатки земли и канавок на выпущенной пуле (дно).

Производители используют различные процессы резки, обжима и электролиза для введения нарезов в ствол, и эти процессы, а также другие, используемые при отделке огнестрельного оружия, делают каждый ствол уникальным. Ствол будет производить индивидуальные маркировки в дополнение к отпечаткам земли и канавок пули, когда пуля проходит насквозь, и именно эти уникальные маркировки оценивает эксперт, чтобы определить, была ли данная пуля выпущена из конкретного огнестрельного оружия. Характеристики нарезов сами по себе могут показать, какая марка и/или модель огнестрельного оружия

могла выстрелить конкретным снарядом. Однако, чтобы выяснить, могла ли пуля быть выпущена из определенного огнестрельного оружия, судебно-медицинский эксперт по огнестрельному оружию и маркерам использует инструмент, называемый сравнительным микроскопом, для сравнения допрошенной пули (например, найденной на месте преступления) с пулями, выпущенными из подозреваемого огнестрельного оружия. Эксперты обычно проверяют огонь в резервуар для рекуперации воды, чтобы получить сравнительные пули для оценки под микроскопом.

Контролируемое расширение газов от горящего пороха создает давление (сила/площадь). Площадь здесь является основанием пули (эквивалентной диаметру ствола) и является постоянной величиной. Следовательно, энергия, передаваемая пуле (с заданной массой), будет зависеть от массы, умноженной на силу, умноженную на интервал времени, в течение которого применяется сила. Последний из этих факторов зависит от длины ствола. Движение пули через ствол пистолета характеризуется увеличением ускорения по мере того, как расширяющиеся газы давят на нее, но уменьшением давления в стволе по мере расширения газа. Вплоть до точки уменьшения давления, чем длиннее ствол, тем больше ускорение пули.

## 1.2 Двигательные действия в пулевой стрельбе

В сложившейся социально-экономической обстановке традиционные методы и средства обучения для подготовки спортсменов-стрелков высокой квалификации практически не дают возможности успешной подготовки к соревнованиям ввиду отсутствия современных стрелковых тиров, недостаточного обеспечения патронами, оружием и другим вспомогательным инвентарем.

Одним из перспективных направлений рационализации системы подготовки спортсменов является использование нетрадиционных технических средств, обеспечивающих создание искусственной управляемой среды для совершенствования двигательных действий спортсмена.

В этой связи назрела необходимость разработки новых простых технических устройств, приспособлений и универсальных тренажеров, научно обоснованной методики их применения в тренировке спортсменов различной квалификации.

Разработанная технология интенсифицирует подготовку спортсменов и способствует достижению более высоких спортивных результатов, позволяет за короткое время обучать стрельбе большее количество занимающихся и при этом экономить материальные ресурсы.

В сфере физического воспитания изучение двигательных действий является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает как объект, и как средство, и как цель совершенствования. Успешное управление сложными системами возможно лишь при наличии обратных связей, которые позволяют определить состояние объекта управления, в частности сравнивать действительное состояние объекта с должным (запрограммированным).

Научные исследования показали, что процесс обучения спортивным действиям можно резко сократить, а устойчивость двигательного навыка повысить за счет преднамеренной организации ориентировочной деятельности обучаемых. При этом большой эффект дает организация обратной связи, заключающаяся в том, что мало заметные кинестетические ощущения выделяются благодаря ассоциациям их со зрительными и слуховыми раздражителями, сигнализирующими о ходе действия.

Если проследить за процессом разработки технических средств и методов, то обнаруживается тенденция к использованию все более специализированных средств, характерных для какого-то определенного вида спорта. Особенно это положение подтверждается при освоении технических элементов упражнений. Использование технических средств улучшает качество управляющих функций процесса подготовки спортсмена и усиливает творческие возможности тренера.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФАЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

### 2.1 Управление мышечной активностью в стрельбе из пневматического пистолета

Эффективность этих действий возможна только при дружной работе большого количества мышц, которые предполагается объединить в функциональные группы.

Этот метод организации межмышечного взаимодействия, называемый синергизмом, выгоден тем, что уменьшается количество независимо контролируемых переменных, т.е. уменьшается размерность системы управления.

Можно предположить, что в стрелковом спорте управление движением с сохранением положения тела и прицеливания организовано на основе синергии мышц, поиск которой основан на изучении взаимосвязи между активностью мышц и механическими колебаниями в системе стрелок-оружие. .

Одним из неприятных моментов для любого стрелка может стать снижение остроты зрения, а если еще и заниматься любимым видом спорта становится невозможно, то вообще катастрофа. Глаза должны быть защищены, и для этого существуют очки для стрельбы, которые предназначены для защиты не только глаз, но и лица от различного рода механических частиц и ультрафиолетовых лучей.

Этот аксессуар необходимо использовать во всех без исключения случаях, даже если количество выстрелов минимальное, а тренировочный процесс недолговечен. Нужно беречь глаза от возможных неприятных моментов, не доводя ситуацию до форс-мажора.

Если начинающий спортсмен вообще не тренировался, то напоминание выражается в боли, но если нагрузка была посильной, то мышцы снова просят работы, что проявляется в произвольных мышечных сокращениях - рывках. Только постоянная физическая подготовка, привыкание к нагрузкам, систематическое сочетание общефизических упражнений со стрельбой могут предотвратить возникновение этих нежелательных эффектов физических упражнений.

Важной частью специальной физической подготовки является развитие контроля и управления своими мышцами. Этому следует уделить особое время.

Сосредоточившись на ощущениях мышц, поддерживающих позу стоя, спортсмен развивает мышечное чутье, что позволяет своевременно замечать начинающиеся нарушения устойчивости тела, руки и, как следствие, оружия. Эти сигналы помогают вести бой для поддержания устойчивости, а также своевременно задерживают выстрел, предотвращая прорывы.

Высокие стабильные результаты в стрельбе связаны с высокой работоспособностью спортсмена, в основе которой - отличное здоровье, полноценная работа всех систем и органов, высокий тонус нервной системы.

## 2.2 Методы и методические приемы развития биомеханического двигательного действия

При развитии координационных способностей используются следующие основные методические подходы: Обучение всем видам новых движений с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на ранних этапах развития спорта. Осваивая новые упражнения, те, кто занимается не только восполнением двигательного опыта, но и, в частности, развивают способность формировать новейшие формы координации движений. Прекращение обучения различным новым движениям, несомненно, снизит способность к их усвоению и, следовательно, замедлит развитие координационных способностей [2].

Развитие способности изменять физическую активность в неожиданно изменившейся среде. Этот методический подход одинаково широко используется в базовом физическом воспитании, а также в занятиях спортом и боевыми искусствами.

Повышение пространственной, временной и энергетической точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Этот методический прием широко применяется в различных видах спорта и профессионально-прикладной физической культуре.

Для развития координационных способностей в физкультуре и спорте обычно используются следующие методы:

- стандартное повторяющееся упражнение;
- Вариативные упражнения;
- игра;
- конкурентоспособный.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что специальная физическая подготовка при пулевой стрельбе является важным фактором достижения высоких результатов. Вопросы эффективности выбора средств и методов развития тех или иных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку позволяют улучшить и разнообразить учебный процесс.

2. В ходе исследования выявлены особенности развития координационных способностей у людей, занимающихся пулевой стрельбой. Этот возраст благоприятен для развития координационных способностей, так как в нем наиболее организована двигательная активность. Все это позволяет на занятиях выполнять сложные специальные упражнения для повышения точности, сохранения устойчивости.

3. Средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, а также упражнения, содержащие элементы новизны. Для развития координационных способностей в физкультуре и спорте обычно используются такие методы, как: повторный, вариативный, игровой и соревновательный.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбенков, С.Г. Методика огневой подготовки студентов образовательных учреждений МВД России: дис. ... канд. пед. Наук / Горбенков С.Г. - М., 1997. - 196 с.
2. Добровольский С.С. Синтез новых технологий формирования эффективных движений. Материалы научной конференции 22-24 марта 2000 г. ДВГАФК. Хабаровск.
3. Дмитриев, Г.Г. Уточнение направленности физической подготовки отдельных категорий военнослужащих ВКС / Г.Г. Дмитриев, И.Ю. Пугачев, С.И. Блаженко // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. - 2008 г.
4. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. -М. : Изд-во ДОСААФ, 1982. - 245 с.
5. Лавров, В. Повышение стрелковой подготовки сотрудников органов внутренних дел [Текст] / В. Лавров // Проф. - 1999. - №4. -С. 23-28.
6. Лебедев, В. А. Личность в экстремальных условиях [Текст] / В. А. Лебедев. -М., 1987. - 145с.
7. Удалых, А.С. Удалых А.С. Педагогическая технология формирования навыков здорового образа жизни курсантов военных учебных заведений // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №4. - С. 98-102.
8. Матвеев Ю.И. Вибрационно-дозиметрический контроль при физических упражнениях спортсмена: метод., Пособие / В.В. Ким, Ю.И. Матвеев. - М. : Физическая культура и спорт, 1990. - 48 с.
9. Мотылянская П.Е. Перечень заболеваний, препятствующих отбору для поступления в общеобразовательные школы спортивного профиля, ДЮСШ, учебные центры для резервов большого спорта / П.Е. Мотылянская, В. Велитченко, Ю. Перминов и др. // Медицинские аспекты спортивного отбора. - М., 1992. - 86 с.
10. Мотылянская П.Е. Перечень заболеваний, препятствующих отбору для поступления в общеобразовательные школы спортивного профиля, ДЮСШ, учебные центры для резервов большого спорта / П.Е. Мотылянская, В. Велитченко, Ю. Перминов и др. // Медицинские аспекты спортивного отбора. - М., 1992. - 86 с.
11. Шкуро А.П. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. 2002г. ДВГАФК. Хабаровск.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/198539>