

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра стрільби та технічних видів спорту**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
стрільби та технічних видів спорту  
протокол № 1 від 28.08.19 р.

Зав. каф



Виноградський Б. А.

**Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять з  
дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту і СПВ ( стрільба з  
луку )» для студентів 3 курсу ФФКіС та 3 курсу ФП та ЗО**

©доц. Антонов С.В.

**Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу.	8	2
2	Система підготовки стрільців з лука	8	2
3	Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука.	8	2
4	Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби.	6	2
5	Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей в стрільбі з лука.	4	2
	<b>Разом</b>	<b>34</b>	<b>10</b>

**Теми практичних занять СПВ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
.1	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.	2	

2	Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.	2	
3	Інтегральна підготовка.	10	
4	Методика ведення щоденників з СПВ.	4	
6	Правила змагань. Суддівство змагань.	15	
7	Загальна фізична підготовка	25	
8	Вдосконалення в техніці і тактиці.	22	
9	Спеціальна фізична підготовка	30	
11	Інтегральна підготовка.	12	
12	Участь в змаганнях.	30	
13	Виконання контрольних нормативів.	8	
14	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.	24	
	<b>Разом</b>	<b>174</b>	

## **Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів**

### **1. Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу.**

Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки в стрільбі з лука. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі лучників. Кінематичні характеристики спортивної техніки в стрільбі з лука. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки в стрільбі з лука. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Розвиток спеціальних якостей в процесі оволодіння технікою пострілу. Зміст спеціальної технічної підготовки. Етапи вдосконалення технічної майстерності та їх задачі.

### **2. Система підготовки стрільців з лука.**

Основні завдання спортивного тренування в стрільбі з лука. Матеріально – технічна, медико – біологічне і організаційне забезпечення підготовки стрільців з лука. Основні принципи системи підготовки в стрільбі з лука. Аналіз методів спортивного тренування в стрільбі з лука. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень в стрільбі з лука. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур

змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів в стрільбі з лука.

### **3. Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука.**

Мета, завдання та зміст методики навчання і вдосконалення стрільби з лука. Етапи навчання в стрільбі з лука. Вивчення теоретичних питань в стрільбі з лука. Навчання елементам техніки стрільби з лука. Навчання техніці цілісного пострілу.

### **Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів** **4. Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби.**

. Найбільш поширені помилки, які можуть виникати в процесі навчання і вдосконалення в стрільбі з лука. Помилки які виникають при положенні тіла і роботі ніг. Помилки які виникають при положенні і роботі тулуба. Помилки в м'язах шиї і положенні голови. Помилки які виникають при роботі положення руки, яка виконує натяг лука. Помилки які виникають при утриманні лука. Помилки в прицілюванні і диханні.

### **5. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей в стрільбі з лука.**

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в стрільбі з лука зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в стрільбі з лука. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена лучника. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. Аналіз різновидів швидкоти як фізичної якості спортсмена лучника. Засоби і методи розвитку швидкоти простих та складних реакцій. Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання в стрільбі з лука.

## **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни СПВ**

### **Змістовий модуль 1:**

Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки, техніко-тактичної майстерності в стрільбі з лука.

Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.  
Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.  
Методика ведення щоденників з СПВ.  
Участь в змаганнях зі стрільби з лука.  
Суддівство змагань зі стрільби з лука.

### **Змістовий модуль 2:**

Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки, техніко-тактичної майстерності в стрільбі з лука.  
Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.  
Інтегральна підготовка.  
Методика ведення щоденників з СПВ.  
Участь в змаганнях зі стрільби з лука.  
Суддівство змагань зі стрільби з лука.

### **Практична робота:**

#### **«Засоби і методи спортивного тренування в стрільбі з лука».**

Алгоритм виконання завдання.

1. Метод безперервної вправи:
  - коротка характеристика методу;
  - завдання фрагменту тренування;
  - засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання;
  - обґрунтування тривалості та інтенсивності вправи;
  - обґрунтування ефективності запропонованих засобів.
2. Інтервальний метод:
  - коротка характеристика методу;
  - завдання фрагменту тренування;
  - засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання та їх характеристика (тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями);
  - обґрунтування ефективності запропонованих засобів.
3. Ігровий метод:
  - коротка характеристика методу;
  - приклад вирішення тренувального завдання ігровим методом та його обґрунтування.
4. Змагальний метод:
  - коротка характеристика методу;
  - приклад вирішення тренувального завдання змагальним методом та його обґрунтування.

## 5. Методи навчання техніко-тактичним діям:

- метод цілісної вправи;
- метод розчленованої вправи;
- метод відбірково-розчленованої вправи.

## **Змістовний модуль 3. Фізична підготовка спортсменів**

### **1-2. Основи методики розвитку сили в стрільбі з лука.**

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в стрільбі з лука. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в стрільбі з лука. Аналіз різновидів сили як фізичної якості стрільця з лука. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили.

### **3. Основи методики розвитку швидкості стрільби з лука.**

Аналіз різновидів швидкості як фізичної якості стрільців з лука. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реакцій в стрільбі з лука. Засоби і методи розвитку швидкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах.

### **4-5. Основи методики розвитку витривалості в стрільбі з лука.**

Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості в стрільбі з лука. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості в стрільбі з лука. Засоби і методи розвитку загальної витривалості стрільців з лука. Засоби і методи розвитку силової витривалості стрільців з лука. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості стрільців з лука.

### **6. Основи методики розвитку гнучкості в стрільбі з лука.**

Аналіз різновидів прояву гнучкості в стрільців з лука. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості в стрільців з лука. Засоби і методи розвитку гнучкості в стрільців з лука. Причини травматизму в стрільбі з лука у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

## **Практичні роботи:**

### **1. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в стрільбі з лука.**

Алгоритм виконання завдання.

1. Визначити вид спорту, вік і кваліфікацію спортсмена;
2. Обґрунтувати метод та засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. В залежності від обраного методу дати характеристику основних його компонентів: тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями;

## **2. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.**

Алгоритм виконання завдання.

1. Дати загальну характеристику фізичної підготовленості в стрільбі з лука;
2. Скласти програму контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі стрільби з лука:
  - визначити фізичні якості, які зумовлюють рівень загальної фізичної підготовленості в стрільбі з лука;
  - визначити тестові завдання, які дадуть ґрунтовну інформацію про рівень загальної фізичної підготовленості;
  - обґрунтувати доцільність та ефективність застосовуваних тестових вправ в стрільбі з лука.
3. За аналогічним алгоритмом розробити приклади контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в стрільбі з лука.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Виноградский Б. Анализ состояния и перспективы развития стрельбы из лука в мире с учетом результатов XXVIII Олимпийских Игр в Афинах / Богдан Виноградский // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 60–68.
2. Виноградський Б. А. Вдосконалення технічної майстерності лучників на основі вдосконалення основних елементів пострілу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Виноградський Богдан Анатолійович ; Укр. держ. ун-т фіз.виховання і спорту. – Київ, 1997. – 24 с.
3. Виноградський Б. А. Визначення доцільності використання фізичних вправ для тестування спеціальної силової працездатності у лучників / Б. А. Виноградський, К. А. Тимрук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2002. – № 2. – С. 6–13.
4. Виноградський Б. А. Моделювання параметрів специфічних координаційних якостей лучників / Виноградський Б. А. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 66–71.
5. Виноградський Б. Моделювання полів розсіювання точок влучень у стрільбі з лука з використанням комп'ютерної програми „Стріла” / Виноградський Богдан, Куртяк Олексій // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 6. – С. 22–29.
6. Виноградський Б. А. Моделювання середовища зовнішніх умов як засіб вдосконалення спортивної майстерності лучників високої кваліфікації /

- Б. А. Виноградський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 6. – С. 9–17.
7. Виноградський Б. А. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті : монографія / Б. А. Виноградський. – Львів : ЗУКЦ, 2007. – 284 с.
  8. Виноградський Б. Обґрунтування та практична реалізація системи інструментального контролю комплексних біомеханічних систем стрілецького спорту / Богдан Виноградський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 2 (4). – С. 28-40.
  9. Виноградський Б. А. Специфика системы комплексного педагогического контроля в стрельбе из лука / Б. А. Виноградский // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. – Москва 1998. – Т. 1. – С. 256–257.
  10. Виноградський Б. А. Теоретико-методичний аспект моделювання спеціальної підготовленості лучників / Виноградський Б. А., Івтико М. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 935–939.
  11. Виноградський Б. Теоретико-методичні аспекти контролю та аналізу кінематичних параметрів системи "лучник–лук" / Богдан Виноградський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 301–305.
  12. Виноградський Б. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Богдан Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 306 с.
  13. Власова Н. А. Дифференцированное влияние методики разминочного массажа на точность стрельбы из лука / Н. А. Власова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 66–68.
  14. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Юлія Павлова, Богдан Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.

#### **Допоміжна:**

1. Антонов С. Відеоконтроль характеристик техніки пострілу в стрільбі з лука / Сергій Антонов, Георгій Іваницький // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 52–54.
2. Антонов С. Характеристика системи контролю спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука / Сергій Антонов, Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання,

- спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 13–17.
3. Біомеханіка спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / за заг. ред. А. М. Лапутіна. – Київ : Олімп. література, 2001. – 320 с.
  4. Богданов А. И. Специальная подготовка стрелка из лука / Богданов А. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 56 с.
  5. Богіно В. Г. Багатофакторний аналіз результатів стрільби у мішень / Богіно В. Г., Виноградський Б. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2002. – № 21. – С. 26–35.
  6. Бойченко С. Д. Инструментальная методика для оценки точности стрельбы из лука / Бойченко С. Д., Сыманович П. П. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы III науч. сессии АФВиС Республики Беларусь. – Минск, 1998. – С. 237–238.
  7. [Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ](#) / АП Власов, АО Лопатьєв, БА Виноградський, АП Демічковський // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 561–565.
  8. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
  9. Лопатьєв А. О возможных подходах при моделировании сложных систем в стрелковых видах спорта / Анатолий Лопатьєв, Николай Дзюбачек, Богдан Виноградский // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 101–107.
  10. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
  11. Система відбору спортсменів до складу збірної команди України зі стрільби з лука при підготовці до Ігор ХХХІ Олімпіади (Ріо-де-Жанейро) / Антонов С. В., Власов А. П., Пітин М. П., Свістельник І. Р., Логінов Д. О. // Науковий часопис Нац.пед. уні-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 2 (83) 17. – С. 7–11.
  12. Improving technical preparedness of archers using directional development of their coordination skills on stage using the specialized basic training / Antonov Sergiy, Briskin Yuriy, Perederiy Alina, Pityn Maryan, Khimenes



Khrystyna, Zadorozhna Olha, Semeryak Zoryana, Svystelnyk Irina // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 1. – P. 262–268.

**Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. archery. org. ua [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.archery.org.ua/>
4. worldarchery. Org [Electronic resource]. – Access mode: <https://worldarchery.org/>
5. archery. Ru [Electronic resource]. – Access mode: archery. Ru
6. pse-archery.com [Electronic resource]. – Access mode: pse-archery.com
7. archeryewrope.com [Electronic resource]. – Access mode: archeryewrope.com