

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**
Кафедра стрільби та технічних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Завідувач кафедри СтаТВС

Виноградський Б.А.
“ _____ ” _____ 20__ року

Демічковський А. П.

Лекція № 3

з навчальної дисципліни

“Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ”

(стрілецькі види спорту)

для студентів III курсу факультету фізичної культури і спорту

для студентів III курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

галузь знань: 01 - Освіта

спеціальність: 017 – “Фізична культура і спорт”

спеціальність: 014 – “Середня освіта”, предметна

спеціалізація: 014.11 “Середня освіта (Фізична культура)”

перший бакалаврський рівень

Львів

2019-2020 навчальний рік

«Психологічна, тактична та технічна підготовки»

Навчальні та виховні цілі

Ознайомити з історичними аспектами зародження та розвитку стрілецьких видів спорту у світі. Висвітлити основні етапи та рушійні сили розвитку стрілецьких видів спорту. Показати позитивний вплив спорту на розвиток суспільства.

Навчальні питання і розподілення часу

Вступ – 5 хв.

1. Значення психологічної підготовки – 25 хв.
2. Особливості технічної та тактичної підготовки – 25 хв.
3. Специфіка виконання стрілецьких вправ – 25 хв.

Заключення та відповіді на запитання – 10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення

Фото відеоматеріали, плакати.

Рекомендована література:

1. Демічковський А. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки / Андрій Демічковський // Теорія та методика фізичного виховання. – 2019. – Т. 19, № 4. – С. 186–192.
2. Демічковський А. Проблема тактичної підготовки в багаторічній підготовці спортсменів із кульової стрільби / Андрій Демічковський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 54–58.
3. Демічковський А. Проблеми тактичної підготовки / Андрій Демічковський, Анатолій Лопатьєв, Мар'ян Пітин // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 45 – 48.
4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
5. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Юлія Павлова, Богдан Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
6. Козяр М. М. Основи влучної стрільби : навч. посіб. / Козяр М. М., Виноградський Б. А., Ковальчук А. М. – Львів, 2008. – 108 с.
7. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.

Психологічна підготовка

Завдання психічної підготовки - це виховання спортсменів і вдосконалення в процесі тренувальної і змагальної діяльності їх психічних функцій. Звичайно, цими питаннями займається і психологія.

Метапсихічної підготовки - це розробка і здійснення своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги в змаганнях, гуманістичних пріоритетів особистості, моральності і етики спорту.

В структурі психологічної підготовленості спортсменів виділяють дві відносно самостійні сторони: вольову і спеціальну психічну.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має три структурні компоненти: пізнавальний - пошук правильних рішень; емоційний - впевненість в собі, в першу чергу на підставі моральних мотивів діяльності; виконавчий - регулювання фактичного виконання рішень за допомогою свідомого самонавіювання.

В структурі вольової підготовленості виділяють такі якості, як цілеспрямованість (чітке бачення мети); рішучість і сміливість (схильність до ризику в поєднанні зі своєчасністю і поміркованістю рішень); наполегливість і завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети і подоланні перешкод); витримка та самовладання (ясність розуму, здатність керувати власними думками і діями в умовах емоційного збудження); самостійність та ініціативність (власні починання, новаторство).

Вольові дії складаються з: прийняття рішення і їх реалізації. Прийняття рішення може здійснюватися в різних умовах - і в таких, коли досить прийняти рішення, а дія після цього здійснюється немов сама собою, і в таких, коли є сильна протидія реалізації вольового рішення, коли виникає необхідність в спеціальних зусиллях для її подолання. Саме ці останні прояви волі є типовими для більшості ситуацій, характерних для тренувальної і змагальної діяльності спортсмена.

Специфіка різних видів спорту чинить значний вплив на вимоги до вольових якостей спортсменів і особливостей їх вияву. Як правило представники кожного виду спорту мають власні провідні, наближені до них і підкріплюючі вольові якості, які об'єднуються всі разом у цілеспрямованість.

В структурі спеціальної психічної підготовленості спортсмена слід виділити:

- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і, особливо, змагальної діяльності;
- рівень досконалості кінестетичних і візуальних сприйнятів різних параметрів рухових дій та оточуючого середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організувати й опрацювати інформацію в умовах дефіциту часу;

- досконалість просторово-часової антиципації як фактора, який підвищує ефективність техніко-тактичних дій;

- здатність до формування випереджуючих програм реакцій, необхідних для ефективної змагальної боротьби.

Ряд науковців також виділяють ряд факторів, котрі впливають на спортивну діяльність стрільця: психічні процеси, психологічний стан, психологічні властивості особистості.

Психологічні властивості особистості

Стан підвищеної емоційної напруженості, що виникає на старті, властиво усім спортсменам усіх видів спорту. У стрілецькому спорті найбільш сильному впливу схильні молоді стрільці, психіка яких ще не адаптована до обстановки змагань, усвідомлення своєї участі в них, очікування результату. Все це може серйозно відбитися на працездатності спортсмена, особливо на початку виконання вправи. Для цієї категорії стрільців повинно ставитися завдання не показ у змаганнях якогось високого результату, а освоєння виконання вправи в регламенті змагань. Розуміння способів керування своїм психологічним станом. Важливий не результат, а нагромадження досвіду збереження самовладання у змагальному процесі. Приведення себе в стан готовності до ведення стрільби. Усвідомлене уявлення цього стану і способів його формування.

Стартовий стан - по суті, підготовка організму до майбутньої діяльності. Він може сприяти результатам, мобілізуючи загальну життєдіяльність організму, або перешкоджати їм, викликаючи емоційні реакції астеничного характеру. На результати стрільця позитивно впливають емоції, що викликають почуття рішучості, повністю зберігають її самовладання.

Вкрай негативно позначається астенична реакція страху, що виражається в зниженні самоконтролю, заціпенінні, тремтіння, недоцільних вчинках. Емоційна реакція на небезпеку може виражатися і в бойовій насназі, активної свідомої діяльності в момент небезпеки.

Негативна форма стартового стану перешкоджає досягненню стрільцем на змаганнях рівня результатів, які стали для нього звичними на тренуваннях.

Всі скільки-небудь значні відхилення у психічному стані руйнують узгодженість дій, з яких складається постріл. Стартовий стан залежить від темпераменту спортсмена, досвіду участі у змаганнях, переживань, які він переніс під час їх проведення, масштабу змагань, їх значення, обстановки, створених умов спортивної боротьби і багато чого іншого.

У ході змагальної боротьби емоційні переживання спортсмена можуть змінювати свою силу і забарвлення, переходити з однієї форми в іншу. У практиці стрілецького спорту нерідко можна спостерігати такі видозміни стартового стану. Спортсмен вийшов на вогневий рубіж у стані емоційної пригніченості, боязкості, невпевненості, небажання брати участь у змаганнях, боязні почати вправу. Результати стрільби, що проводиться в такому стані, низькі.

Вимоги до психологічного налаштування

На відомому етапі вдосконалення стрільця в категорію самостійних навчальних завдань висуваються такі складно контрольовані процеси, як психологічне налаштування зусиль, тренування стійкої уваги, регулювання емоційного стану тощо. Більшість спортсменів легко сприймають вказівки тренера, пов'язані з технічними діями, але дуже важко усвідомлюють і освоюють вимоги, пов'язані з спрямованості вольових зусиль, розподілу уваги, підвищенню м'язового контролю та інше. В практиці був випадок, коли один досить досвідчений і вдумливий стрілець раптом вигукнув: Тільки тепер я зрозумів, що значить зберігати увагу на стійкості! Характерно, що стрільцю давно було дано завдання освоїти цей елемент і він постійно запевняв тренера, стурбованого відсутністю очікуваного ефекту, що робить саме те і так, як йому пояснили. Іноді стріляючим зі зброї зі швелерними спусками важко дається освоєння пульсуючого методу спуску. Вони ніяк не можуть подумки уявити собі необхідні дії і прагнуть закінчити спуск ривком, хоча їм пояснюють, що завершальне зусилля нічим не повинне відрізнятись від звичайного плавного натискання і що завдання пульсуючого - тільки запобігти закріпленню м'язів, часто виникає при зосередженні на прицілюванні. Не зумівши зрозуміти і відчутти сутність пульсуючого методу спуску, а також подолати закріпачення м'язів вказівного пальця багато стрільці переходять на тугий спуск, відмовляючись від переваг, закладених в шнеллерному.

Тактична та технічна підготовки

Техніко-тактичні дії стрільця характеризуються монотонністю, статичною в момент виконання пострілу роботою м'язів ніг, тулуба і рук. Кульова стрільба пред'являє специфічні вимоги до психічних та фізичних якостей спортсмена. Процес виконання пострілу вимагає від стрільця тонкої координації мікрорухів, вміння диференціювати величину м'язових зусиль. Довга монотонна статична робота стрільця, велика кількість стартів (пострілів), необхідність довгого збереження дій високої точності вимагає великої концентрації уваги, сильного напруження нервової системи. Одноразове загублення ваги стрільця в окремих стрілецьких вправах в середньому 2-3 кг.

У процесі виконання будь-якої стрілецької вправи враховують результат кожного залікового пострілу. Тому якість виконання окремого пострілу має велике значення. Основи виконання влучного пострілу складають наступні техніко-тактичні елементи стрільби: стійка для стрільби стрільця; прицілювання; управління диханням та утворення стійкості; керування спуском; внесення поправок при стрільбі.

Стійка для стрільби стрільця передбачає найбільш раціональне розташування стрільця на стрілецькому місці для найбільш ефективного виконання обраної вправи. Наприклад, стійка для стрільби з гвинтівки лежачи передбачає положення з опорою для зброї, а також без опори з використанням стрілецького гвинтівочного ременю. Характерною

особливістю такої стійки для стрільби є положення тулуба стрільця під кутом 15-25 градусів у ліво по відношенню до лінії прицілювання. Це забезпечує найбільшу ручність прикладки, меншу напругу м'язів та зменшує кількість помилок у процесі стрільби, покращує купчатість влучань.

Перевіркою правильності стійки для стрільби є орієнтування зброї на мішень. Здійснюється таким чином: після виконання прикладки стрілець заплющує очі та виконує декілька дихань. Потім затамовуючи подих, відкриває праве око (очі) і дивиться в приціл на мішень, фіксуючи положення рівної мушки відносно мішені. Пересуваннями тулуба стрілець підводить мушку в район прицілювання.

Основою прицілювання є підведення рівної мушки під чорне коло мішені з невеликим "просвітом" для зменшення вертикальних помилок. Із трьох рівновіддалених об'єктів "приціл-мушка-мішень" більш доцільно особливо чітко бачити мушку. В спортивній стрільбі використовують наступні типи прицілів: відкриті, діоптричні та оптичні. Мушки використовують прямокутні та кільцеві.

Керування диханням в процесі стрільби здійснюється шляхом затамовування подиху з метою забезпечення стабільності наведення зброї на мішень. Виконується на вдиху, видиху, напівдиху, напіввидиху, а також на фоні поступового затихаючого дихання.

Керування спуском здійснюється серединою нігтевої фаланги вказівного пальця, повільно без смикання, вздовж осі каналу ствола. Такий спосіб забезпечує найбільшу стабільність наведення зброї у ціль і ефективне виконання пострілу.

Координація дій стрільця при виконанні пострілу: на основі стійки для стрільби -- управління диханням – якісне прицілювання і при постійному його контролі на фоні покращення стійкості зброї -- правильне натискання на спусковий гачок.

Внесення поправок при стрільбі. Мішень для стрільби, як правило має чорне коло та біле поле, які розмежовані оточеннями, котрі називаються габаритними лініями. Площа мішені, яка розташована між двома сусідніми габаритними лініями, має назву габарит і визначає вартість влучання або пробоїни. Місце знаходження пробоїни під час коректування стрільби визначають відповідно напрямленню від центру до цифр на механічному годиннику.

Для суміщення середньої точки влучання (СТВ) із центром мішені спортсмени роблять поправки при стрільбі. Цей тактичний прийом виконують повертанням спеціальних поправочних барабанчиків вертикальних та горизонтальних поправок у діоптричному прицілі.

Характеристика техніко-тактичних дій стрільців

Влучний постріл залежить від правильного розуміння і виконання основних елементів техніки стрільби - стійки для стрільби, прицілювання, затримки дихання і спуску курка.

Навчання новачка техніці виконання пострілу з гвинтівки починається з вивчення стійки для стрільби в положенні лежачи.

Показ починається в положенні лежачи з руки без опори. Потім з зовнішньої сторони-зап'ястя лівої руки підкладається опора (мішечок з тирсою), Тренер демонструє види стійки для стрільби лежачи без використання ремня. Гвинтівка кладеться на опору, ліва рука знизу охоплює ців"я гвинтівки, або підтримує знизу приклад. Потім тренер показує підгонку і надягання ремня на ліву руку і далі стійки для стрільби з використанням ремня і опори.

При стрільбі лежачи з опори слід враховувати наступне. Місце знаходження ців"я на опорі повинно бути постійним. Опора не повинна зміщуватись при стрільбі. Гвинтівку потрібно притискати до плеча. Зміну висоти стійки для стрільби роблять підбором розмірів опори. Висота опори повинна бути така, щоб грудна клітка стрільця не відривалась від підстилки.

Для навчання стійці для стрільби лежачи з використанням опори тренер шикує групу в одну шеренгу, подає команду "всім взяти гвинтівку в праву руку за ців"я, зробити крок правою ногою вперед і вправо; стати на ліве коліно, підігнати і надягнути на ліву руку ремінь, лягаючи на ковбик опертися на лікоть лівої руки і лягти на лівий бік; взяти лівою рукою гвинтівку за ців"я таким чином, щоб гвинтівка лежала на долоні ближче до великого пальця, ліву руку висунути вперед повернутися і лягти на живіт, правою рукою притиснути приклад до плеча біля ключиці. Правий лікоть вільно опустити на землю і пальцями охопити шийку приклада. Напружуючи м"язи шийї доторкнутись щогою до гребеня приклада таким чином, щоб око знаходилося напроти прицілу. При цьому у стрільця повинно бути відчуття злиття голови і приклада в одне ціле. Під час вивчення стійки для стрільби тренер постійно повинен виправляти помилки, які допускають учні. Стійка для стрільби відпрацьовується послідовно по елементах до того часу доки усі учні не засвоять прийняття правильної стрілецької пози.

Після засвоєння правильної стійки для стрільби тренер показує прийоми орієнтації положення: наводить гвинтівку на мішень, закриває очі і розслаблює м"язи на 20-30 с, знову відкриває очі для контролю положення. Поправки в положенні по горизонталі: лежачи – переміщення тулуба і ліктів. По вертикалі: лежачи – переміщення приклада в плечі, або гака вище чи нижче, зміною довжини рушничного ремня, або переміщенням вперед і назад тулуба відносно ліктів.

Навчання прицілюванню починається з вивчення певних типів прицілів і практики їх використання. Далі необхідно визначити "ведуче око" у кожного учня. Ознайомити учнів з поняттям "рівна мушка", особливостями акомодатії зору при прицілюванні і можливостями помилками при допущенні та їх наслідками, правилами наводки зброї і відпочинку очей у ході стрільби. Необхідно пояснити стрільцям-початківцям, що увагу слід зосереджувати в основному на рівній мушці, нехтуючи в деякій мірі положенням мушки відносно точки прицілювання.

Для формування навиків правильного прицілювання використовують стрільбу по білому екрану. Вона дозволяє зосередити увагу на прицільних пристроях не підловлюючи момент зупинки мушки під "яблуком мішені". Як

правило ця вправа підвищує в значній мірі кучність в порівнянні зі стрільбою по мішені.

Враховуючи специфіку формування навиків, щоб не допустити психологічних, психомоторних взривів, доцільно починати навчання прицілюванню використовуючи прямокутну мушку розміром 2-2,5мм. Далі в індивідуальному порядку можна підібрати стрільцям кільцеву мушку. Для формування правильного уявлення про прицілювання, закріплення навиків слід використовувати наочні посібники (плакати, показні мушки).

Прицілювання з діоптричним прицілом. При прицілюванні стрілець дивиться через діоптр і бачать мішень і мушку. Він зрівнює вершини мушки з центром отвору діоптра; встановлює мінімальний видимий просвіт між вершиною мушки і "яблуком мішені". При прямокутній мушці увагу загострюють на положенні мушки в діоптрі, а мішень бачать не так чітко, якщо прицілюються з допомогою кільцевої мушки, потрібно мішень розмістити в центрі отвору мушки, а мушку в центрі діоптра.

Діоптричний приціл дозволяє переміщувати таріль діоптра по вертикалі і горизонталі з допомогою барабанчиків.

Керування диханням. Під час дихання ствол зброї зміщується внаслідок дихальних рухів. Тому потрібно на деякий час затримати дихання. Зробивши один напіввдих і напіввидих стрілець у так званій дихальній вправі затримує дихання. Затамувавши дихання слід після завершення грубої наводки, чітко зафіксувати положення прицільних пристроїв, які уточнюють наведення зброї.

Керування спусковим гачком. Після уточнення прицілювання, повільно і плавно збільшують тиск на спусковий гачок, узгоджуючи свої дії з картиною прицілювання. При правильному положенні мушки зусилля збільшують при погіршенні прицілювання тиск на спусковий гачок зменшують. Виконання таких узгоджених дій ускладнюється тим, що зброя в більшій чи меншій мірі безперервно коливається. В результаті ривка мушка відхиляється в сторону від точки прицілювання, зупиняючись під яблуком мішені на короткий час, на протязі якого стрілець повинен завершити плавне натискання на спусковий гачок, і виконати постріл, щоб оволодіти вмінням керувати спуском стрілець повинен посередньо імітувати стрільбу без патрона в холосту, уважно аналізуючи відчуття пальця.

Специфіка виконання стрілецько-спортивних вправ

Влучний постріл залежить від правильного розуміння і виконання основних елементів техніки стрільби - стійки для стрільби, прицілювання, затримки дихання і натискання на спусковий гачок.

Навчання новачка техніці стрільби з пістолета починається з освоєння стійки для стрільби. Спочатку тренер показує стійки для стрільби і робить кілька пострілів по мішені. Далі тренер знайомить учнів з різними варіантами стійок для стрільби, використовуючи при цьому плакати з зображенням ведучих стрільців світу. Говорячи про різні варіанти стійок для стрільби, тренер повинен підкреслити основні загальні вимоги до раціональної стійки для стрільби.

Потім починається практичне навчання стійки для стрільби і по окремих частинах: а) положення ніг ; б) положення тулуба; в) положення голови; г) положення рук (правої і лівої) хватка.

А). Положення ніг. Найбільш зручна і стійка стійка для стрільби при якій стопи знаходяться одна від одної на ширині плечей, або трохи ближче. Стопи вільно розведені в сторони під кутом від 0 до 40°. Район проекції ЗЦТ системи “стрілець-зброя” повинен знаходитися /в залежності від індивідуальних особливостей стрільця/ приблизно в центрі площі опори, або лівіше і назад по відношенню до площини стрільби.

Б). Положення тулуба. Стрілець піднімає праву руку з пістолетом вгору і опускає її до лінії прицілювання. Верхня частина тулуба трохи відхиляється в сторону протилежну витягнутій руці з пістолетом.

В). Положення голови. Голова стрільця повинна бути повернута в напрямку стрільби і знаходитись в найбільш зручному, природньому положенні.

Г). Положення рук. Права рука, яка утримує пістолет піднята в сторону мішені і випрямлена. Проекції ліній ніг, плечей, руки, сагітальної площини голови і лінії прицілювання складають між собою кути: між лініями ніг і плечей 5-15 гр; між лініями рук і плечей 10-25 гр.

Між лінією прицілювання і сагітальною площиною голови 5-10 гр. права рука повинна бути закріплена в ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах. Ліва рука ставиться на пояс або знаходиться в кишені куртки.

Хват. Хватом називається, спосіб утримання пістолета у руці. Рукоятка пістолета вставляється у вилку між великим і вказівним пальцями. З правої сторони вона охоплюється серединної долоні, а з переду трьома пальцями. Великий палець випрямлений вздовж пістолета. Вказівний палець накладається на спусковий гачок. Серединою третьої фаланги. Вказівний палець по всій своїй довжині не доторкається до ручки пістолета. Сила хватки визначається наступним чином. Стрілець бере пістолет в руку, наводить мушку на мішень, або екран і сильно стискає рукоятку. Мушка в прорізі, як правило починає значно коливатися. Потім стрілець плавно зменшує силу хватки до того часу доки коливання мушки не стануть мінімальними. Ця вправа повторюється кілька разів доки стрілець не підбере силу стискання рукоятки.

Навчання прицілюванню. Для ознайомлення з прицілюванням використовують показну мушку і плакати. Прицілювання з відкритим прицілом складається з утримання рівної мушки в прорізі прицілу і наведення її в район прицілювання нижче чорного круга мішені з дотриманням невеликого проміжку між вершиною мушки і мішені. Після ознайомлення студенти працюють над прицілюванням безпосередньо з пістолетом у руці. По вказівці тренера вони піднімають пістолет на витягнутій руці і уточнюють положення мушки в прорізі, наводячи пістолет на чистий лист паперу.

Керування диханням. Рука з пістолетом піднімається трохи вище мішені і в такт затухаючому диханню піднімається і опускається зі зменшенням амплітуди, плавно зупиняючись на рухові вниз. Перед підйомом руки

стрілець робить 1-2 вдихи середньої глибини, 2-3 затихаючих вдихи і видихи і плавно затамовує подих на дихальній паузі, так ніби продовжуючи його, причому зупинка повинна бути в момент трохи менше напіввидоху. Це найбільш раціональна зупинка дихання.

Керування спуском. Всі дії стрільця повинні бути узгоджені з видимою картиною прицілювання. При рівній мушці і відповідному положенні її під "яблуком" мішені стрілець натискає на спусковий гачок. У випадку змін правильної картини прицілювання він призупиняє натискання. Правильна робота при керуванні спуском залежить від наступних умов:

- напрям натискання на спусковий гачок ведеться паралельно осі ствола;
- натискання вказівним пальцем виконується ізольовано від роботи пальців, які утримують рукоятку пістолета;
- вказівний палець накладається на спусковий гачок завжди одноманітно;
- друга фаланга вказівного пальця не торкається рукоятки.

Новачку рекомендується при стрільбі по мішені з чорним кругом на 25 м. користуватися послідовно-плавним способом натискання на спусковий гачок.