

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

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри СтаТВС

\_\_\_\_\_Виноградський Б.А.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**Лекція № 3**

з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ»

(стрілецькі види спорту)

для студентів IV курсів факультету фізичної культури і спорту

для студентів IV курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

галузь знань: 01 - «Освіта/Педагогіка»

спеціальність: 017 – «Фізична культура і спорт»

спеціальність: 014 – «Середня освіта», предметна

спеціалізація: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

перший бакалаврський рівень

Львів

2021-2022 навчальний рік

## **«Періодизація та побудова тренувального процесу. Контроль у стрільбі»**

### *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. Особливості побудови навчально-тренувального процесу – 25 хв.

2. Основи навчально-тренувального процесу – 25 хв.

3. Значення контролю в підготовці спортсменів – 25 хв.

Заклучення та відповіді на запитання – 10 хв.

### *Навчально-матеріальне забезпечення*

Фото відеоматеріали, плакати.

### *Навчальна література*

1. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 168 с.
2. Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посіб. / Б. Виноградський, Р. Грибовський. - Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. - 84 с.
3. Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Пітин М.П. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: 2015. Науково-практичний журнал № 3 – с. 41-44.
4. Демічковський А. Проблема тактичної підготовки в багаторічній підготовці спортсменів із кульової стрільби // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро: 2017. Науково-практичний журнал № 2 – с. 54-58.
5. Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Пітин М.П. Проблеми тактичної підготовки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ: 2015. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт” випуск 10 (65) 15 – с. 45-48.
6. Демічковський А. П. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки. Теорія та методика фізичного виховання. –Харків: 2019. Науково-методичний журнал, том 19, №4, с.186-192.
7. Пятков В.Т. теорія і методика стрілецького спорту, Львів 1999р. підрозділ 1.1. 5-12 сторінки.
8. <http://www.shooting-ukraine.com>
9. <http://www.issf-sports.org>
10. <http://www.pzss.org.pl>

## **Структура і зміст тренувального заняття**

В окремому занятті, що є самостійною структурною одиницею процесу підготовки, можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовки. Структура занять визначається багатьма факторами, у тому числі мета та завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена, величина навантаження заняття, особливості побудови підготовчих структур, режим роботи та відпочинку тощо.

Структура заняття складається з підготовчої, основної та заключної частин, зміст яких визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. При правильному налаштуванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, що проявляється в підвищенні активності основних функціональних систем організму. Проведення в цій частині заняття розминки сприяє оптимальній підготовці спортсмена до майбутньої роботи.

Розминку поділяють на дві частини: загальну і спеціальну. Перша частина сприяє активізації найважливіших функціональних систем центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної центральної системи, і готує організм до основної роботи. У цій частині розминки використовують загально-підготовчі вправи. Друга частина спрямована на формування оптимального стану функціональних систем організму, тому у другій частині використовують спеціально-підготовчі вправи. Тривалість розминки, добір вправ та їх співвідношення можуть значно змінюватися в залежності від стану підготовки, мети заняття, індивідуальних особливостей спортсмена, характеру наступної роботи, умов зовнішнього середовища.

В основній частині заняття вирішуються його головні завдання. Засоби повинні забезпечувати підвищення різних сторін підготовленості спортсменів, удосконалювання оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики застосовуваних вправ, величини тренувального навантаження. Підбір вправ, їхня кількість визначається спрямованістю занять і навантаження.

У заключній частині заняття здійснюється повернення організму спортсмена в стан близький до передробочого, створюються умови, які сприяють інтенсивному протіканню відновних процесів (напруженість роботи поступово знижується).

### **Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю**

Спортивною підготовкою спортсменів містить основні та додаткові заняття. В основних заняттях виконується основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду підготовки, планують найбільш великі навантаження тощо. У додаткових заняттях вирішуються окремі конкретні завдання підготовки, створюється сприятливий фон для проходження адаптаційних процесів. Обсяг і величина навантаження в таких заняттях невеликі.

*За локалізацією спрямованості засобів та методів у заняттях розрізняють заняття вибіркової або комплексної спрямованості.*

Програму вибіркової спрямованості планують так, щоб основний обсяг вправ забезпечував вирішення одного завдання (наприклад, розвиток спеціальної витривалості), а побудова комплексного спрямовання передбачає використання тренувальних засобів, які сприяють вирішенню одразу декількох завдань.

**Заняття вибіркової спрямованості.** У практиці широко використовують заняття, що сприяють переважному розвитку окремих якостей і здібностей, від яких залежить рівень спеціальної підготовленості спортсменів - їх швидкісні або силові якості, анаеробна або аеробна продуктивність, спеціальна витривалість тощо. Виділяють заняття, спрямовані на технічне або тактичне вдосконалення. Вдосконалення економічності роботи, підвищення ефективності використання функціональних можливостей систем у змагальній діяльності, покращення психологічної стійкості до втоми здійснюють паралельно з розвитком інших якостей. Робота над технікою повинна проводитися постійно в процесі розвитку різних якостей і здібностей. Лише в цьому випадку спортсмен буде володіти лабільною технікою, що відповідає різноманітним завданням, які необхідно вирішувати в змагальній діяльності.

Існують різні варіанти побудови занять вибіркової спрямованості. В більшості випадків заняття будують з використанням одноманітних, найбільш популярних засобів. В деяких випадках на різних етапах тренування у заняттях однієї спрямованості використовують різні методи та засоби. Третій варіант припускає використання в кожному занятті великого комплексу різноманітних односпрямованих засобів, які застосовуються у режимах декількох методів. Цілком зрозуміло, що особливості побудови програм окремих занять не можуть не позначатися на ефективності тренувального процесу.

При побудові програм занять з різноманітними односпрямованими вправами спортсмени проявляють значно більшу працездатність, ніж при використанні одноманітних засобів. Такі заняття дозволяють здійснювати широкий вплив на організм спортсменів, мобілізуючи різні функції, від яких залежить прояв відповідних якостей; при використанні занять із різноманітними програмами працездатність спортсменів значно підвищується.

Тренованість спортсменів зростає в процесі підготовки з використанням занять вибіркової спрямованості з різноманітною програмою. Найменш ефективний варіант - заняття з тривалим застосуванням одноманітних засобів. У цьому випадку відбувається швидка адаптація організму спортсменів до засобів, уповільнення, а потім і припинення підвищення тренованості

Використання різноманітних односпрямованих вискоефективних засобів у тренуваннях також можуть сприяти підвищенню тренованості. Наприклад, коли перед спортсменом ставиться завдання вдосконалення

здібностей економічно виконувати задану роботу або підвищення психічної стійкості до тривалого виконання монотонної й напруженої роботи.

**Заняття комплексної спрямованості.** Існує два варіанти побудови занять, що передбачають одночасний розвиток різних якостей і здібностей. Перший полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовуються засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій - для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного й аеробного характеру; у першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, у другій - фізичної підготовки, а в третій - тактичного вдосконалення.

При аналізі методики побудови занять з послідовним вирішенням завдань виникають два основних питання. Перший полягає у визначенні раціональної послідовності використання засобів, що сприяють розвитку різних якостей, другий - у виборі раціонального співвідношення обсягу цих засобів.

Послідовність засобів у комплексних заняттях передбачає наявність відповідних передумов для реалізації раціональної методики вдосконалення різних сторін підготовленості. Наприклад, роботу над вивченням нових рухових дій та тактичного вдосконалення варто планувати на початку заняття, безпосередньо після розминки. Коли ж стоїть завдання реалізації раніше засвоєних техніко-тактичних дій у складних умовах змагальної боротьби, при прогресуючій втомі, цю роботу варто планувати наприкінці заняття, після попереднього виконання великих обсягів роботи іншої спрямованості.

Питання про співвідношення засобів у занятті повинен вирішуватися в кожному конкретному випадку з урахуванням їх характеру та послідовності використання, функціонального стану, рівня тренуваності, індивідуальних особливостей спортсменів, етапу та періоду підготовки тощо.

На першому етапі підготовчого періоду в комплексних заняттях значне місце займають засоби, спрямовані на підвищення витривалості при роботі аеробного характеру. Надалі, у міру росту тренуваності, це співвідношення може змінюватися на користь засобів, що підвищують швидкісні можливості та спеціальну витривалість. У випадках, коли спринтерські вправи використовують у першій частині заняття безпосередньо після розминки, їхній обсяг може досягати 20-30 % загального обсягу роботи. Якщо ж їх планують на кінець заняття, коли спортсмени втомлені, то кількість спринтерських вправ не може перевищувати 5-10 % загального обсягу тренувальної роботи.

Спрямованість занять з паралельним вирішенням завдань обумовлена характером і методикою застосування тренувальних засобів. У таких заняттях можливо повноцінно вирішити три рівнозначні завдання:

забезпечити вдосконалення швидкісних можливостей і витривалості при роботі анаеробного характеру;

розвивати витривалість при роботі аеробного і анаеробного характеру;

удосконалити технічну і тактичну майстерність тощо.

Особливою формою є заняття, зміст яких передбачає інтегральну підготовку, на основі комплексного прояву та паралельного вдосконалення всіх основних компонентів спортивної майстерності. Доцільність цих занять пояснюється більшим сумарним обсягом роботи.

### **Типи та організація занять.**

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні та контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння спортсменами нового матеріалу. Цей матеріал може бути пов'язаний з освоєнням різних елементів техніки, розучуванням раціональних тактичних схем, техніко-тактичних комбінацій тощо.

Навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки, коли вирішується велика кількість завдань, пов'язаних з навчанням. При тренуванні кваліфікованих спортсменів ці заняття використовуються в основному в підготовчому періоді, у якому велика увага приділяється освоєнню нового матеріалу.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки. У цих заняттях багаторазово повторюються добре засвоєні вправи. Залежно від змісту заняття можуть носити вибірковий або комплексний характер, залежно від обсягу та інтенсивності роботи характеризуються різними за величиною навантаженнями.

Заняття цього типу використовуються при вирішенні завдань фізичної підготовки – розвитку швидкісних і силових можливостей, витривалості, гнучкості, координаційних якостей; при закріпленні розучених варіантів техніки та тактики, технічних комбінацій тощо.

Навчально-тренувальні заняття є проміжним типом занять між навчальними і тренувальними. На цих заняттях спортсмени поєднують освоєння нового матеріалу з його закріпленням. Навчально-тренувальні заняття особливо широко використовуються на другому етапі багаторічної підготовки, у річному циклі – у другій половині першого та початку другого етапу підготовчого періоду.

Відновні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи та широким використанням ігрового методу. Їхнє основне завдання – стимулювати відновні процеси після перенесених великих навантажень у попередніх заняттях, створити сприятливе підґрунтя для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій.

Відновні заняття широко використовуються в період найбільш напруженої роботи після серії тренувальних занять з великими та значними навантаженнями. Такі заняття займають велике місце в тренувальному процесі безпосередньо попереднім основним змаганням та відразу після змагань, що сприяє найшвидшому відновленню фізичного та психічного потенціалу організму спортсменів. При проведенні двох і трьох занять протягом дня одне з занять може носити відновний характер, забезпечуючи

не тільки стимуляцію відновних реакцій, але й профілактику фізичних і психічних перевантажень.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується в суворій відповідності з програмою майбутніх змагань і їхнім регламентом, складом і можливостями учасників.

Модельні заняття проводяться в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдання контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічного, фізичного, тактичного та іншого видів підготовки.

Контрольні заняття плануються на всіх етапах багаторічної підготовки, у різних періодах тренувального макроциклу. У числі найважливіших вимог до побудови програм таких занять – чітка постановка завдань, ідентичність і суворе виконання програм, спрямованих на контроль за конкретними сторонами підготовленості.

### **Контроль тренувальних і змагальних навантажень**

Контроль тренувальних і змагальних навантажень може бути здійснений на двох рівнях. Перший рівень пов'язаний з отриманням найбільш загальної інформації про тренувальні і змагальні навантаження і передбачає реєстрацію і оцінку наступних основних показників: сумарного обсягу роботи, кількості тренувальних днів, тренувальних занять, кількості змагальних днів.

Другий рівень передбачає детальну характеристику навантажень, що вимагає введення ряду показників, а також великої кількості специфічних параметрів, характерних для конкретного виду спорту.

Контроль тренувальних навантажень. При цьому використовуються показники, що відображають величину навантажень в різних структурних утвореннях тренувального процесу (етапи, мікроцикли, заняття); їх координаційну складність, переважну спрямованість на вдосконалення різних сторін підготовленості, розвиток різних якостей і здібностей. Зокрема, при контролі навантажень, направлених на розвиток фізичних якостей, визначається обсяг роботи спрямованої на розвиток наступних якостей: швидкісних, швидкісний-силових, силових, витривалості при анаеробній роботі, змішаній і аеробній, рухливості в суглобах, координаційних здібностей.

Враховуючи те, що в спортивній практиці широко використовуються засоби і методи, що одночасно направлені на вдосконалення різних сторін підготовленості, тренувальні вправи поділяються на групи залежно від методу (наприклад, обсяг дистанційної або інтервальної роботи, направленої на розвиток витривалості); умов їх виконання (робота на рівнині; біг в гору, по піску, по пересічній місцевості, на стадіоні); додаткових засобів (силові вправи з штангою, опором партнера, використанням різних тренажерів).

Використовуючи вище зазначені показники, можливо контролювати навантаження в різних структурних утвореннях тренувального процесу

починаючи від окремих занять і закінчуючи багаторічною підготовкою.

Контроль змагальних навантажень. Використовуються кількісні показники і співвідношення змагань різних видів (підготовчих, контрольних, підвідних тощо), загальна кількість стартів (ігор, сутичок, поєдинків) змагань і їх максимальна кількість в окремих змаганнях, в окремих днях, кількість зустрічей з рівними і сильнішими суперниками тощо.

Контроль тренувальних навантажень здійснюється в суворій відповідності із завданнями, змістом і особливостями побудови різних структурних утворень - занять, мікро - і мезоциклів, періодів і етапів підготовки.

Лекцію розробив викладач

Демічковський А.П.

Обговорено на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.