

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри СтаТВС

_____ Виноградський Б.А.

“ _____ ” _____ 20__ року

Лекція № 5

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

«Оздоровчо-рекреаційних потенціал занять стрілецькими видами спорту»

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. Рухова активність як основа занять кульовою стрільбою – 25 хв.
 2. Побудова оздоровчо-рекреаційних занять з кульової стрільби – 25 хв.
 3. Значення оздоровчо-рекреаційних занять з кульової стрільби – 25 хв.
- Заключення 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. Пятков В.Т. теорія і методика стрілецького спорту, Львів 1999р. підрозділ 1.1. 5-12 сторінки.
4. <http://www.shooting-ukraine.com>
5. <http://www.issf-sports.org>
6. <http://www.pzss.org.pl>

Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «норма» рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Визначення раціональної норми рухової активності, залежно від індивідуальних особливостей людини, є однією з найактуальніших проблем оздоровчої фізичної культури.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Фахівці пропонують три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.

Фізкультурно-гігієнічний мінімум, який складається зі щоденної ранкової гімнастики, гартувальних процедур і прогулянки перед сном. Перший рівень є умовою збереження здоров'я.

Фізкультурний загально підготовчий мінімум, крім навантажень першого рівня, передбачає щоденний 30 - 60-хвилинний активний відпочинок із фізичними вправами на повітрі. Другий рівень сприяє гармонійному фізичному розвитку.

Фізкультурно-спортивний оптимум, який доповнює перші два рівні фізкультурними заняттями обсягом 3-6 годин на тиждень. Третій рівень гарантує високу фізичну підготовленість.

У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності для людей різного віку. Найпоширенішим є врахування певних показників:

1. Тривалість занять фізичними вправами упродовж тижня (год).
2. Кількість довільних рухів, які виконуються впродовж дня (тис. кроків).
3. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день, ккал/тиждень).
4. Умовні бали (Х. Моль, К. Купер). Застосовуються формули аеробіки.

На сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності в годинах для представників різних верств населення.

За показниками ВНДІФК тижневий обсяг рухової активності для дорослого населення повинен становити 6-10 годин.

В основу норми рухової активності може бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються упродовж дня, що сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку людини.

Найчастіше цей спосіб застосовується для нормування рухової активності дітей дошкільного та шкільного віку. Зокрема, норма рухової активності для дітей 3-4 років - 9-13 тис. кроків на добу; 5 - 6 років - 11-15 тис. кроків на добу; 7 - 10 років - 15-20 тис. кроків на добу.

Показники рухової активності дітей різних вікових груп змінюються

впродовж календарного року. Кількість локомоцій у дітей значною мірою залежить від чинників природи (тривалість світлового дня, температура повітря, кількість опадів тощо).

Кількість локомоцій знижується навесні та восени (у період дощової погоди) на 1,5 - 3 тис. кроків порівняно із зимовими та літніми періодами року.

Поширеною й доволі точною формою оцінювання обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат.

Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту й іншими чинниками. Для продовження тривалості життя і підвищення його якості мінімальний рівень рухової активності дорослого населення повинен забезпечувати витрати енергії в межах 1500 - 2000 ккал за тиждень.

Звичайно, енергетична вартість рухової діяльності індивідуальна й залежить від статі, віку, функціональних можливостей людини. При однаковій інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять вона буде вищою в молодих осіб порівняно з особами зрілого та похилого віку, у тренуваних порівняно з нетренованими.

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), хвилинного об'єму серця тощо.

На заняттях оздоровчого спрямування інтенсивність навантаження коливається в межах від 45 до 95 % МПК. При цьому гранично допустимі навантаження (80 - 95 % МПК) використовуються тільки в короткотривалих вправах. Навантаження потужністю 90-95 % МПК у 2/3 випадків супроводжуються виникненням різного роду суб'єктивних порушень (біль у ділянці серця, головний біль, задишка, нудота). У третини людей старших ніж 50 років навіть із високим рівнем фізичної підготовленості з'являються ознаки гіпоксії міокарда, а в половині випадків настає дискоординація діяльності різних систем організму. Тому фізичні вправи потужністю 90 - 95 % МПК доступні особам молодого й середнього віку з високим рівнем фізичного стану (5-й рівень) і великим стажем занять фізичними вправами.

З урахуванням порогу анаеробного обміну (ПАНО) в оздоровчому тренуванні встановлено п'ять зон навантаження. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію без кисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв - це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

Головною умовою ефективності оздоровчих занять є врахування особливостей вікового розвитку дітей. В організмі людини всі органи та системи взаємопов'язані і залежать одна від одної. Діяльність організму регулює нервова система (НС), зокрема її вищий відділ - кора великих

півкуль головного мозку. Розвиток і діяльність мозку залежать від умов життя, а також від виховання - вирішального чинника розвитку дитини. Новонароджена дитина має лише деякі вроджені безумовні рефлексії: спання, ковтання, кліпання тощо.

Згодом, завдяки поступовому розвитку й удосконаленню нервової системи, у дитини виникає словесне мислення, встановлюється зв'язок між мовними подразниками і м'язово-руховими реакціями. Утворюються нові нервові зв'язки, які називаються умовними рефлексіями. Одні умовні рефлексії закріплюються й удосконалюються під впливом навколишнього середовища і виховання, інші згасають, загальмовуються, натомість виникають нові. Дитина звикає до певного режиму дня - відпочинку, сну, приймання їжі.

Велике значення в житті дитини має розвиток рухів. Вони регулюються корою великих півкуль, яка гальмує непотрібні супровідні рухи.

Кісткова тканина містить більше води і тільки 13 % мінеральних солей. Кістки еластичні, і м'які, гнучкі, можуть легко змінювати свою форму. Суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші та слабші ніж у дорослих. Дуже важливо не допустити у дитини цього віку викривлення хребта, а також стежити, щоб дитина уникала неправильних положень тіла, не носила важких предметів в одній руці тощо.

М'язова система у дітей розвинена слабо і становить лише 20 - 22 % від загальної маси тіла (у дорослого - 45 %). Особливо слабкі м'язи кінцівок. Вони повільно скорочуються. М'язи у дітей мають багато води і мало білкових речовин і жирів. Нерівномірно розвиваються окремі м'язи. Так, м'язи згиначі розвинені більше, ніж розгиначі, це може спричинити неправильну поставу.

Серцево-судинна система наповнює тканини організму киснем і поживними речовинами. Необхідно, щоби дитина робила тільки такі фізичні вправи, які відповідають стану її серцево-судинної системи.

М'язова діяльність всебічно стимулює фізичний, сенсорний та інтелектуальний розвиток дітей. Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму. Діти, які систематично виконують фізичні вправи, вирізняються бадьорістю, оптимізмом, життєрадісністю та високою фізичною і розумовою працездатністю. При цьому вони мають підвищену стійкість організму до негативного впливу навколишнього середовища.

Тижневі обсяги раціональної рухової активності становлять для дошкільнят - 8-10 годин.

Правильне дихання є однією з умов повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей. Насамперед дитина повинна навчитися енергійно видихати, вмінню правильно дихати через ніс. Правильне дихання має велике значення для профілактики захворювань.

Лекцію розробив викладач

Демічковський А.П.

Обговорено на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту
Протокол № _____ від _____ 20__ р.