

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри СтаТВС

_____ Виноградський Б.А.

“ _____ ” _____ 20__ року

Лекція № 2

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

(стрілецькі види спорту)

для студентів II курсів факультету фізичної культури і спорту

для студентів II 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

Тема «Розминка у кульовій стрільбі»

Навчальні та виховні цілі

Ознайомити з основами стрілецького спорту. Висвітлити загальні характеристики стрілецьких видів спорту. Показати позитивний вплив спорту на розвиток суспільства.

Навчальні питання і розподілення часу

Вступ – 5 хв.

1. Основи розминки в кульовій стрільбі – 25хв.
 2. Важливість розминки в кульовій стрільбі – 25 хв.
 3. Проведення розминки в кульовій стрільбі – 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 1.2.12-34 сторінки.
4. <http://www.shooting-ukraine.com>
5. <http://www.issf-sports.org>
6. <http://www.pzss.org.pl>

Розминка у стрільбі кульовій

Для підвищення працездатності організму перед навчально-тренувальними заняттями та змаганнями потрібно виконувати розминку – особливий комплекс загально-розвиваючих вправ.

Пробіжка використовується з метою хорошого збудження центральної нервової системи і опорно-рухового апарату, підвищення температури тіла та обміну почивних речовин, посилення роботи серцево-судинної системи та дихальної системи, покращення координації рухів.

Вдало зроблена пробіжка значно зменшує ризик виникнення травм і збільшує фізіологічну підготовленість організму до виконання певного навантаження. Не враховуючи цього, вона формує потрібне психічне налаштування перед майбутніми тренувальними та змагальними навантаженнями. Розминку стрільця можливо поділити на дві складові, загальну та спеціальну. Загальна пробіжка проводиться перед навчально-тренувальними заняттями або змаганнями, що вдало допомагає загальній фізичній підготовці.

Мета спеціальної розминки – вдало підготувати організм спортсмена до майбутнього навантаження під час навчально-тренувального заняття та змагань зі стрільби кульової. Важливість та потрібність для стрільця розминки, нажаль, надзвичайно не до оцінюється майже усіма спортсменами та тренерами. Побуває думка, що тільки стрільба гарантує підготовленість спортсмена до високих результатів. Но саме розминка дозволяє в значній мірі посилює нервові процеси, що формує в свою чергу більш підходящі умови, як здійснення нових швидких зв'язків в процесі навчання та вдосконалення техніки виконання, так і для виконання уже засвоєних рухових навиків та умійєь у важких умовах спортивної діяльності. Завдяки цьому після розминки зменшується час між стартовим сигналом та самим початком рухів (що надзвичайно важливо та принципово у швидкісних видах стрільби), покращується орієнтування в просторі, в умовах виконання тієї чи іншої діяльності, що пов'язана з найдрібнішими руховими актами м'язів та міжм'язевої координації.

Підняття температури тіла покращить обмін речовин в організмі, що гарантує хорошу підготовленість до роботи та сприяє протидії втомі, призводить до зниження травматизму м'язів.

До розминки встановлені певні вимоги:

- вправи повинні бути простими та доступними;
- не потрібно використовувати в розминці невідомі або якісь інакші важкі для виконання вправи;
- комплекс вправ повинен призвести організм спортсмена в стан хорошої бойової готовності.

Тривалість розминки та перерва для відпочинку перед головною частиною – тренуванням або змаганням потрібно точно відрегулювати з фізичним станом організму спортсмена та навколишніми критеріями. Приступати до розминки найкраще з повільного бігу, потім слід виконати деяку кількість загально-розвиваючих вправ без навантаження а також вправ

на розвиток сили. Особливості необхідно розігріти ті групи м'язів, на котрі припадає головне навантаження. В розминку потрібно включити вправи на гнучкість, не даючи тим великих навантажень на суглоби в різних положеннях. Закінчується пробіжка легким бігом. Спеціальна пробіжка складається з двох частин – особливої та спеціальної.

Завданням першої частини розминки – наростити загальну працездатність спортсмена, завданням другої частини – конкретна підготовка спортсмена до виконання стрільби. Спеціальна пробіжка складається з легких фізичних вправ:

- не довготривалий біг, інтенсивністю – 5-7 хвилин;
- загально-розвиваючі вправи без обтяжень;
- звичайні вправи на гнучкість.

Не враховуючи цього, вона повинна складатися з вправ, котрі скеровані на розвиток м'язів та суглобів, конкретно тих котрі приймають участь в забезпеченні стійки для стрільби. Закінчується пробіжка ходьбою, дихальними вправами та імітаційними вправами зі зброєю, та без неї. Фізичні зрушення, котрі викликані розминкою не зникають одразу після її завершення а залишають сліди, які і забезпечують доволі високу ступінь працездатності при наступній роботі.

Наслідкові явища після після розминки залежать від її тривалості і проміжку відпочинку між підготовчою роботою та наступною. Для прикладу, підготовча 10-ти хвилинна праця викликає більше легеневу вентиляцію, а ніж 5-ти хвилинна, а перерва на відпочинок в 10 хвилин при цьому найбільш ефективно, як 15 хвилин. Найкраща довготривала розминка та відпочинок після роботи та початком навчально-тренувальної праці визначається багатьма причинами, в тому числі видом спортивної діяльності, ступенем тренуваності спортсмена, антропометричними даними кожного спортсмена. В середньому на розминку потрібно відводити 20-30 хвилин. При підготовці до навчально-тренувального заняття з загальної фізичної культури потрібно займатися так щоб викликати потовиділення. Це свідчить про готовність організму до підвищених вимог під час тренування. Беручи до уваги, що завдання спеціальної розминки заключається в підготовці стрільця до виконання дуже специфічної роботи, не слід досягати великого потовиділення. А розминку потрібно проводити перед кожним навчально-тренувальним заняттям або виступом на змаганнях.

Лекцію розробив викладач

Демічковський А.П.

Обговорено на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол № _____ від _____ 20__ р.