

**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 практичних занять з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту і СПВ ( стрільба з лука )» для студентів 1 курсу ФФКіС та 1 курсу ФП та ЗО**

**Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні	8	2
2	Сучасна термінологія в стрільбі з лука	12	4
3	Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка в стрільбі з лука	12	6
4	Основні положення правил змагань в стрільбі з лука	12	4
5	Комплексна розминка стрільця з лука.	12	2
	<b>Разом</b>	<b>56</b>	<b>18</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	2	

	самопочуттям.		
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.	30	
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.	30	
	<b>Разом</b>	198	

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

### **1. Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні**

Загальна характеристика структури і змісту ТІМОВС і СПВ ( стрільба з лука ). Історія виникнення і розвиток стрільби з лука в світі та на Україні. Стрільба з лука як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Історія виникнення стріл і лука на землі. Стрільба з лука була одним з основних елементів військово–фізичної підготовки в стародавніх державах. Найбільші міжнародні форуми де була включена стрільба з лука. Створення міжнародної федерації стрільби з лука ( ФІТА ).

### **2. Сучасна термінологія в стрільбі з лука**

Основні терміни дисципліни ТІМОВС ( стрільба з лука ). . Спортивна техніка як система рухів в стрільбі з лука. Раціональна техніка стрільби з лука. Елементи техніки стрільби та комплексні елементи стрільби з лука. Вихідне положення та прийняття вихідного положення. Види стійок, положення голови, тулуба. Положення руки яка утримує лук, види хватів ( утримання лука ). Положення руки яка захоплює і утримує тятиву, варіанти захоплення тятиви.

### **3. Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка в стрільбі з лука**

Обґрунтувати поняття спортивний лук. Види спортивних луків. Обґрунтувати важливі показники характеристики спортивного лука. Ознаки за якими поділяються луки. Види руків'я та плечей. Ведучі спортивні фірми які виготовляють спортивні луки. Тятива, види тятиви та пристрої для виготовлення тятиви, різновиди машинок. Полички та її різновиди. Плунжер та його різновиди. Системи стабілізаторів та їх різновиди. Стріли та їх маркування, різновиди стріл. Різновиди хвостовиків, пінів, в залежності від стріл. Різновиди наконечників та оперення для стріл. Напалічники і їх різновиди, краги та їх різновиди. Ремінець, нагрудник, сагайдак ( колчан ) та

їх різновиди. Блочний лук та його різновиди, компоненти блочного лука. Поличка для блочного лука та його різновиди. Приціл для блочного лука.

## **Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів**

### **4. Основні положення правил змагань в стрільбі з лука**

. Види спортивних змагань в стрільбі з лука. Регламентація і способи проведення змагань по стрільбі з лука. Визначення результату в змаганнях зі стрільби з лука. Структура змагальної діяльності в стрільбі з лука. Аналіз різновидів спортивних змагань в стрільбі з лука. Аналіз способів проведення змагань по стрільбі з лука. Аналіз способів визначення переможців змагань зі стрільби з лука. Аналіз факторів, які впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД) в стрільбі з лука.

### **5. Комплексна розминка стрільця з лука.**

Загальна характеристика структура і зміст розминки. Сутність розминки, її роль в стрільбі з лука. Мета та завдання розминки. Вимоги що висуваються до розминки. Тривалість розминки 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 обраному виді ЗД;
2. Скласти програму контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі обраного виду ЗД:
  - визначити фізичні якості, які зумовлюють рівень загальної фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
  - визначити тестові завдання, які дадуть ґрунтовну інформацію про рівень загальної фізичної підготовленості;
  - обґрунтувати доцільність та ефективність застосовуваних тестових вправ.

3. За аналогічним алгоритмом розробити приклади контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді ЗД.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Виноградский Б. Анализ состояния и перспективы развития стрельбы из лука в мире с учетом результатов XXVIII Олимпийских Игр в Афинах / Б. 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. – М.осква 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. 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.

**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. 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.
11. 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