

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри
Виноградський Б.А.

“ _____ ” _____ 20__ року

Демічковський А. П.

Лекція № 1

з навчальної дисципліни

“Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ”

(стрілецькі види спорту)

для студентів IV курсу факультету фізичної культури і спорту

для студентів IV 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

«Методика тренувань початківців»

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 – 5хв.

1. Особливості тренувань початківців – 25хв.
 2. Особливості організації навчально-тренувального процесу – 25хв.
 3. Значення фізіології спортсмена на етапі початкової підготовки – 25 хв.
- Заключення та відповіді на запитання – 10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення

Фото відеоматеріали, плакати.

Рекомендована література:

1. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ / Антонов С. В., Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Ткачек В. В. // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. наук. конф. – Львів ; Харків, 2015. – С. 39–43.
2. [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.
3. Демічковський А. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки / Андрій Демічковський, Анатолій Лопатьєв, Мар'ян Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 41–44.

Особливості підготовки стрільців початківців

Звертаючи свою увагу на підготовку молодих спортсменів стрільців, можемо констатувати факт підготовки спортсменів за відмінним напрямком котрий існує в спорті, той що залишився нам у спадщину від радянського союзу.

Тому на нашу думку початківці це є той контингент майбутніх спортсменів у котрим потрібно прививати бажання займатися спортом в першу чергу за допомогою мотивації, тренування повинні проходити за допомогою ігрового методу навчання, це за умови що діти певного віку 10-15 років.

Надалі навантаження фізичного плану змінює свій характер та інтенсивність, на даному етапі використовується зміна напрямку фізичної діяльності, з загально-розвиваючої на спеціальну. Тому загальний обсяг загально-розвиваючої культури зменшується а заміна проводиться на спеціалізацію, кількість її у зростаючій прогресії збільшується, послідовно з тренувальним навантаженням.

Основним завданням на даному етапі підготовки спортсменів – це зміцнення здоров'я та розвиток опорно-рухового апарату. Тому на етапі початкової підготовки ми використовуємо надзвичайну кількість основного матеріалу Загальної фізичної підготовки.

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 настроюванні на виконання програми заняття виникає перед стартовий 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 перед робочого, створюються умови, які сприяють інтенсивному протіканню відновних процесів (напруженість роботи поступово знижується).

Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів

На основі наукового аналізу багаторічного досвіду кращих практиків спорту виділено основні принципи підготовки спортсменів:

- принцип спрямованості до вищих досягнень;
- принцип поглибленої спеціалізації;
- принцип безперервності тренувального процесу;
- принцип єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- принцип хвилеподібності і варіативності навантажень;
- принцип циклічності процесу підготовки;
- принцип взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

Сучасні досягнення науки та техніки, проблеми і перспективи, що простежуються у сучасному олімпійському спорті, вимагають виділення додаткових принципів, що виходять за специфічні рамки спортивного тренування. Зокрема, два принципи, виділення яких дозволить оптимізувати систему знань в області теорії і методики підготовки спортсменів і підвищити її ефективність:

- принцип єдності і взаємозв'язку тренувального процесу і змагальної діяльності з поза тренувальними факторами;
- принцип взаємо обумовленості ефективності тренувального процесу та профілактики спортивного травматизму.

Циклічність процесу підготовки

Одним з основних принципів спортивної підготовки є циклічність, яка проявляється в систематичному повторенні закінчених структурних одиниць тренувального процесу - окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

Розрізняють мікроцикли тривалістю від 2-3 до 7 -10 днів; мезоцикли - від 3 до 5- 6 тижнів; періоди - від 2-3 тижнів до 4-5 місяців, макроцикли - від 2-4 до 12 місяців і більше (зокрема, олімпійські макроцикли).

Побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки і реалізувати

інші його принципи: безперервності; єдності загальної і спеціальної підготовки; єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібності і варіативності навантажень.

Раціональна побудова тренувальних циклів має особливе значення в даний час, коли одним з найважливіших резервів вдосконалення системи тренування є оптимізація тренувального процесу при відносній стабілізації кількісних параметрів тренувальної роботи. Принцип циклічності включає основні положення:

- при побудові тренування слід виходити з необхідності систематичного повторення його елементів і одночасної зміни змісту елементів відповідно до закономірностей процесу підготовки;

- розглядати будь-який елемент процесу підготовки в його взаємозв'язку з всіма складовими структури тренувального процесу;

- вибір тренувальних засобів, характер і величину навантажень здійснювати відповідно до вимог етапів, що закономірно чергуються, і періодів тренування.

План навчально-тренувального заняття
№1
з кульової стрільби
для групи початкової підготовки
1-го року навчання

Місце і час проведення: тир 10 м НСБ ЛВС СКА, 15.00 – 16.30

Завдання занять 1. Вивчення техніки стрільби

2. Відпрацювання елементів положення приготування

3. Створення загального уявлення про прицільний постріл

Інвентар та обладнання: спортивна зброя і набої, мішені установки.

№	Зміст заняття	Дозування тренувальних навантажень	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина 1. Підготовка до занять ; 2. Інструктаж із заходів безпеки; 3. Перехід у тир 10 м; 4. Приготування до стрільби ;	10хв. 5хв.	Перевірка знань із заходів безпеки .
2.	Основна частина 1. Імітація пострілу; 2. Виконання стрільби;	15хв. 50хв.	Одноманітне приготування та виконання пострілу.
3.	Заклучна частина 1. Аналіз результатів тренування; 2. Прибирання стрілецького місця; 3. Перехід з тиру 10 м ;	10хв.	Забезпечити порядок. Вправи на відновлення дихання.

	4. Завдання для самостійної підготовки;		
--	---	--	--

Структура тренування стрільців, як системи.

Для різних циклів підготовки стрілка ставляться різні завдання

Стрільба як вид спорту, відноситься до складно координаційних видів спорту, і за своєю складністю порівнюється з акробатикою і спортивною гімнастикою. В основі стрільби лежить базовий навик - утримання рівної мушки. Далі, на цей базовий навик навішуються додаткові блоки: утримання рівної мушки в зоні прицілювання, і утримання рівної мушки в зоні прицілювання в момент пострілу і після нього.

Крім базового навика і всього, що до нього додаємо, в спортивній стрільбі присутній поняття витривалості, як здатність зберігати стійкість навика протягом виконання стрілецької вправи.

У зв'язку з цим, для різних циклів багаторічної підготовки ставляться різні завдання. Це відноситься як до формування досвіду стрільби (техніки стрільби), так і до стійкості навички (фізичної підготовленості).

Якщо коротко, по циклам:

1. Втягуючий цикл - поступово впрацьовуватися після відпочинку. Бігаємо кроси, займаємося ЗФП, потроху відпрацьовуємо базовий навик.

2. Базовий цикл - збільшуємо обсяг ЗФП і СФП, відпрацьовуємо частини стрілецької навички.

3. Перед змагальний цикл - зменшуємо обсяг ЗФП і СФП, збираємо навик воєдино.

4. Змагальний цикл - знижуємо обсяг навантаження до рівня розминки, беремо участь в змаганнях.

5. Розвантажувальний цикл - забуваємо про стрільбу, але пам'ятаємо про зарядку.

Ось, загалом, і вся структура тренування стрільців, як системи. Завдання тренера (особливо молодого стрільця), правильно спланувати загальну спрямованість тренувань відповідно до циклів підготовки, і навчитися давати оптимальне навантаження, що запускає механізми адаптації і веде до зростання фізичної і технічної підготовленості спортсмена. Всі спортсмени, які займаються стрільбою, різні, і до кожного потрібно підібрати свій ключ. Тому, все, що годиться для одного стрільця, може принести шкоду іншому спортсменові.

Під час занять стрільбою, настає момент, коли одним тренуванням в день, зростання результатів вже не добитися. Ті обсяги, які раніше передбачалося використовувати за одне тренування, вже процес адаптації організму до навантаження не запустить. І постає питання про ще одне, додаткове, друге тренування в день.

Денний цикл має свої особливості. Час з 16 до 18 годин дуже вдалий для максимальних навантажень, як по інтенсивності, так і по силовим

здібностям. А під час з 6 до 8 години ранку, організм ще не прокинувся, і потроху впрацьовуючись схильний до тривалих, з малою інтенсивністю навантажень. Виходячи з цих моментів, вибирається спрямованість тренувальних впливів на спортсменів - стрільців для першого і другого тренування.

Найбільш закрита для обговорень тема серед стрільців високої кваліфікації – поза тренувальні засоби впливу. Люди, які мають великий досвід цих впливів, вважають за краще про це мовчати. Якщо щось і говорять, то тільки все в загальному і розпливчато. В основному ці стрільці, як і їхні тренери, мають свої напрацьовані методики, і працюють такі фахівці на рівні національних збірних команд.

Мета поза тренувальних засобів впливу - прискорити процес відновлення після тривалого навантаження, і підготувати організм до максимально високих навантажень, зняти стрес, в лічені хвилини приспати спортсмена сном немовляти в ніч перед стартом.

Для цього є безліч напрямків - масаж, сауна, спеціальне харчування, використання спеціальних бинтів поліпшують лімфообмін і чутливість, гіпноз, аутогенне тренування, колірна діагностика і багато іншого.

Найпростіший, доступний метод поза тренувального впливу для стрільців - біг підтюпцем. Інтенсивність бігу повинна бути такою, щоб під час бігу спортсмен дихав носом. Такий біг допалює продукти напіврозпаду у вигляді молочної кислоти, і очищає від продуктів метаболізму працюючі під час тренування групи м'язів.

Увечері після тренування такий біг прискорить відновлення організму після тренувальних навантажень.