

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри СтаТВС

Виноградський Б.А.

“ _____ ” _____ 20__ року

Демічковський А. П.

Лекція № 2

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 вдосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців»

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 техніко-тактичної підготовки – 25 хв.
2. Характеристика техніко-тактичних дій стрільців – 25 хв.
3. Значення техніко-тактичної підготовки – 25 хв.

Заключення та відповіді на запитання – 10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення

Фото відеоматеріали, плакати.

Рекомендована література:

1. [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.
2. Демічковський А. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки / Андрій Демічковський // Теорія та методика фізичного виховання. – 2019. – Т. 19, № 4. – С. 186–192.
3. Демічковський А. Проблема тактичної підготовки в багаторічній підготовці спортсменів із кульової стрільби / Андрій Демічковський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 54–58.
4. Демічковський А. Проблеми тактичної підготовки / Андрій Демічковський, Анатолій Лопатьєв, Мар'ян Пітин // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 45 – 48.
5. Козяр М. М. Основи влучної стрільби : навч. посіб. / Козяр М. М., Виноградський Б. А., Ковальчук А М. – Львів, 2008. – 108 с.
6. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
7. Стрелковый портал Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shooting-ua.com>
8. Федерация стрельбы Украины [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.shooting-ukraine.com>

9. Штаб-квартира ISSF [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.issf-sports.org>
10. Польська асоціація спортивної стрільби [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pzss.org.pl>

Техніко-тактичні дії стрільця характеризуються монотонністю, статичною в момент виконання пострілу роботою м'язів ніг, тулуба і рук. Кульова стрільба пред'являє специфічні вимоги до психічних та фізичних якостей спортсмена. Процес виконання пострілу вимагає від стрільця тонкої координації мікрорухів, вміння диференціювати величину м'язових зусиль. Довга монотонна статична робота стрільця, велика кількість стартів (пострілів), необхідність довгого збереження дій високої точності вимагає великої концентрації уваги, сильного напруження нервової системи. Одноразове загублення ваги стрільця в окремих стрілецьких вправах в середньому 2-3 кг.

У процесу виконання будь-якої стрілецької вправи враховують результат кожного залікового пострілу. Тому якість виконання окремого пострілу має велике значення. Основи виконання влучного пострілу складають наступні техніко-тактичні елементи стрільби: стійка стрільця; прицілювання; управління диханням та утворення стійкості; керування спуском; внесення поправок при стрільбі.

Стойка для стрільби стрільця передбачає найбільш раціональне розташування стрільця на стрілецькому місці для найбільш ефективного виконання обраної вправи. Наприклад, стойка для стрільби з гвинтівки лежачи передбачає положення з опорою для зброї, а також без опори з використанням стрілецького гвинтівочного реміня. Характерною особливістю такої стійки для стрільби є положення тулуба стрільця під кутом 15-25 градусів уліво по відношенню до лінії прицілювання. Це забезпечує найбільшу зручність прикладки, меншу напругу м'язів та зменшує кількість помилок у процесі стрільби, покращує купчастість влучань.

Перевіркою правильності стійки для стрільби є орієнтування зброї на мішень. Здійснюється таким чином: після виконання прикладки стрілець заплющує очі та виконує декілька дихань. Потім затамовуючи подих, відкриває праве око (очі) і дивиться в приціл на мішень, фіксуючи положення рівної мушки відносно мішені. Пересуваннями тулуба стрілець підводить мушку в район прицілювання.

Основою прицілювання є підведення рівної мушки під чорне коло мішені з невеликим "присвітом" для зменшення вертикальних помилок. Із трьох рівновіддалених об'єктів "приціл-мушка-мішень" більш доцільно особливо чітко бачити мушку. В спортивній стрільбі використовують наступні типи прицілів: відкриті, діоптричні та оптичні. Мушки використовують прямокутна та кільцеві.

Керування диханням в процесі стрільби здійснюється шляхом затамовування подиху з метою забезпечення стабільності наведення зброї на мішень. Виконується на вдиху, видиху, напіввдиху, напіввидиху, а також на

фоні поступового затихаючого дихання.

Керування спуском здійснюється серединою нігтевої фаланги вказівного пальця, повільно без смикання, вздовж осі каналу ствола. Такий спосіб забезпечує найбільшу стабільність наведення зброї у ціль і ефективне виконання пострілу.

Координація дій стрільця при виконанні пострілу : на основі стійки для стрільби -- управління диханням – якісне прицілювання і при постійному його контролі на фоні покращення стійкості зброї -- правильне натискання на спусковий гачок.

Внесення поправок при стрільбі. Мішень для стрільби, як правило має чорне коло та біле поле, які розмежовані оточеннями, котрі називаються габаритними лініями. Площа мішені, яка розташована між двома сусідніми габаритними лініями, має назву габарит і визначає вартість влучання або пробоїни. Місце знаходження пробоїни під час коректування стрільби визначають відповідно напрямленню від центру до цифр на механічному годиннику.

Для суміщення середньої точки влучання (СТВ) із центром мішені спортсмени роблять поправки при стрільбі. Цей тактичний прийом виконують повертанням спеціальних поправочних барабанчиків вертикальних та горизонтальних поправок у діоптричному прицілі.

Характеристика техніко-тактичних дій стрільців

Влучний постріл залежить від правильного розуміння і виконання основних елементів техніки стрільби – стійки для стрільби, прицілювання, затримки дихання і спуску курка.

Навчання новачка техніці виконання пострілу з гвинтівки починається з вивчення стійки для стрільби в положенні лежачи.

Показ починається в положенні лежачи з руки без опори. Потім з зовнішньої сторони-зап'ястя лівої руки підкладається опора (мішечок з тирсою), Тренер демонструє види стійки для стрільби лежачи без використання ремня. Гвинтівка кладеться на опору, ліва рука знизу охоплює ців"я гвинтівки, або підтримує знизу приклад. Потім тренер показує підгонку і надягання ремня на ліву руку і далі стійку для стрільби з використанням ремня і опори.

При стрільбі лежачи з опори слід враховувати наступне. Місце знаходження ців"я на опорі повинно бути постійним. Опора не повинна зміщуватись при стрільбі. Гвинтівку потрібно притискати до плеча. Зміну висоти стійки для стрільби роблять підбором розмірів опори. Висота опори повинна бути такою, щоб грудна клітка стрільця не відривалась від підстилки.

Для навчання стійки для стрільби в положенні лежачи з використанням опори тренер шикуює групу в одну шеренгу, подає команду всім взяти гвинтівку в праву руку за ців"я, зробити крок правою ногою вперед і вправо; стати на ліве коліно, підігнати і надягнути на ліву руку ремінь, лягаючи на коврик спертися на лікоть лівої руки і лягти на лівий бік; взяти лівою рукою гвинтівку за ців"я таким чином, щоб гвинтівка лежала на долоні ближче до великого пальця, ліву руку висунути вперед повернутися і лягти на живіт,

правою рукою притиснути приклад до плеча біля ключиці. Правий лікоть вільно опустити на землю і пальцями охопити шийку приклада. Напружуючи м'язи шиї доторкнутись щогою до гребеня приклада таким чином, щоб око знаходилось напроти прицілу. При цьому у стрільця повинно бути відчуття злиття голови і приклада в одне ціле. Під час вивчення стійки для стрільби тренер постійно повинен виправляти помилки, які допускають учні. Стійка для стрільби відпрацьовується послідовно по елементах до того часу доки усі учні не засвоять прийняття правильної стрілецької пози.

Після засвоєння правильної стійки для стрільби тренер показує прийоми орієнтації положення: наводить гвинтівку на мішень, закриває очі і розслаблює м'язи на 20-30 секунд, знову відкриває очі для контролю положення. Поправки в положенні по горизонталі: лежачи – переміщення тулуба і ліктів. По вертикалі: лежачи – переміщення приклада в плечі, або гака вище чи нище, зміною довжини рушничного ремня, або переміщенням вперед і назад тулуба відносно ліктів.

Навчання прицілюванню починається з вивчення певних типів прицілів і практики їх використання. Далі необхідно визначити "видиме око" у кожного учня. Ознайомити учнів з поняттям "рівна мушка", особливостями акомодатції зору при прицілюванні і можливостями помилками при допущенні та їх наслідками, правилами наводки зброї і відпочинку очей у ході стрільби. Необхідно пояснити стрільцям-початківцям, що увагу слід зосереджувати в основному на рівній мушці, нехтуючи в деякій мірі положенням мушки відносно точки прицілювання.

Для формування навиків правильного прицілювання використовують стрільбу по білому екрану. Вона дозволяє зосередити увагу на прицільних пристроях не підловлюючи момент зупинки мушки під "яблуком мішені". Як правило ця вправа підвищує в значній мірі кучність в порівнянні зі стрільбою по мішені.

Враховуючи специфіку формування навиків, щоб не допустити психологічних, психомоторних взривів, доцільно починати навчання прицілюванню використовуючи прямокутну мушку розміром 2-2,5 мм. Далі в індивідуальному порядку можна підібрати стрільцям кільцеву мушку. Для формування правильного уявлення про прицілювання, закріплення навиків слід використовувати наочні посібники /плакати, показні мушки.

Прицілювання з діоптричним прицілом. При прицілюванні стрілець дивиться через діоптр і бачать мішень і мушку. Він зрівнює вершини мушки з центром отвору діоптра; встановлює мінімальний видимий просвіт між вершиною мушки і "яблуком мішені". При прямокутній мушці увагу загострюють на положенні мушки в діоптрі, а мішень бачать не так чітко, якщо прицілюються з допомогою кільцевої мушки, потрібно мішень розмістити в центрі отвору мушки, а мушку в центрі діоптра.

Діоптричний приціл дозволяє переміщувати таріль діоптра по вертикалі і горизонталі з допомогою барабанчиків.

Керування диханням. Під час дихання ствол зброї зміщується внаслідок дихальних рухів. Тому потрібно на деякий час затримати дихання. Зробивши

один напів-вдих і напів-видих стрілець у так званій дихальній вправі затримує дихання. Затамувавши дихання слід після завершення грубої наводки, чітко зафіксувати положення прицільних пристроїв, які уточнюють наведення зброї.

Керування спусковим гачком. Після уточнення прицілювання, повільно і плавно збільшують тиск на спусковий гачок, узгоджуючи свої дії з картиною прицілювання. При правильному положенні мушки зусилля збільшують при погіршенні прицілювання тиск на спусковий гачок зменшують. Виконання таких узгоджених дій ускладнюється тим, що зброя в більшій чи меншій мірі безперервно коливається. В результаті ривка мушка відхиляється в сторону від точки прицілювання, зупиняючись під яблуком мішені на короткий час, на протязі якого стрілець повинен завершити плавне натискання на спусковий гачок, і виконати постріл, щоб оволодіти вмінням керувати спуском стрілець повинен посередньо імітувати стрільбу без патрона в холосту, уважно аналізуючи відчуття пальця.

Специфіка виконання стрілецько-спортивних вправ

Влучний постріл залежить від правильного розуміння і виконання основних елементів техніки стрільби – стійки для стрільби, прицілювання, затримки дихання і натискання на спусковий гачок.

Навчання новачка техніці стрільби з пістолета починається з освоєння стійки для стрільби. Спочатку тренер показує стійку для стрільби і робить кілька пострілів по мішені. Далі тренер знайомить учнів з різними варіантами стійок для стрільби, використовуючи при цьому плакати з зображенням ведучих стрільців світу. Говорячи про різні варіанти стійок для стрільби, тренер повинен підкреслити основні загальні вимоги до раціональної стійки.

Потім починається практичне навчання стійки для стрільби по окремих частинах: а) положення ніг; б) положення тулуба; в) положення голови; г) положення рук (правої і лівої) хватка.

А). Положення ніг. Найбільш зручна і стійка напеготівка при якій стопи знаходяться одна від одної на ширині плечей, або трохи ближче. Стопи вільно розведені в сторони під кутом від 0 до 40°. Район проекції ЗЦТ системи “стрілець-зброя” повинен знаходитися (в залежності від індивідуальних особливостей стрільця) приблизно в центрі площі опори, або лівіше і назад по відношенню до площини стрільби.

Б). Положення тулуба. Стрілець піднімає праву руку з пістолетом вгору і опускає її до лінії прицілювання. Верхня частина тулуба трохи відхиляється в сторону протилежну витягнутій руці з пістолетом.

В). Положення голови. Голова стрільця повинна бути повернута в напрямку стрільби і знаходитись в найбільш зручному, природному положенні.

Г). Положення рук. Права рука, яка утримує пістолет піднята в сторону мішені і випрямлена. Проекції ліній ніг, плечей, руки, сагітальної площини голови і лінії прицілювання складають між собою кути: між лініями ніг і плечей 5-15 гр; між лініями рук і плечей 10-25 гр.

Між лінією прицілювання і сагітальною площиною голови 5-10 гр.

пряма рука повинна бути закріплена в ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах. Ліва рука ставиться на пояс або знаходиться в кишені куртки.

Хватка. Хваткою називається, спосіб утримання пістолета у руці. Рукоятка пістолета вставляється у вилку між великим і вказівним пальцями. З правої сторони вона охоплюється серединою долоні, а з переду трьома пальцями. Великий палець випрямлений вздовж пістолета. Вказівний палець накладається на спусковий гачок. Серединою третьої фаланги. Вказівний палець по всій своїй довжині не доторкається до ручки пістолета. Сила хватки визначається наступним чином. Стрілець бере пістолет в руку, наводить мушку на мішень, або екран і сильно стискає рукоятку. Мушка в прорізі, як правило починає значно коливатися. Потім стрілець плавно зменшує силу хватки до того часу доки коливання мушки не стануть мінімальними. Ця вправа повторюється кілька разів доки стрілець не підбере силу стискання рукоятки.

Навчання прицілюванню. Для ознайомлення з прицілюванням використовують показну мушку і плакати. Прицілювання з відкритим прицілом складається з утримання рівної мушки в прорізі прицілу і наведення її в район прицілювання нижче чорного круга мішені з дотриманням невеликого проміжку між вершиною мушки і мішені. Після ознайомлення студенти працюють над прицілюванням безпосередньо з пістолетом у руці. По вказівці тренера вони піднімають пістолет на витягнутій руці і уточнюють положення мушки в прорізі, наводячи пістолет на чистий лист паперу.

Керування диханням. Рука з пістолетом піднімається трохи вище мішені і в такт затухаючому диханню піднімається і опускається зі зменшенням амплітуди, плавно зупиняючись на рухові вниз. Перед підйомом руки стрілець робить 1-2 вдихи середньої глибини, 2-3 затихаючих вдихи і видихи і плавно затамовує подих на дихальній паузі, так ніби продовжуючи його, причому зупинка повинна бути в момент трохи менше напіввидоху. Це найбільш раціональна зупинка дихання.

Керування спуском. Всі дії стрільця повинні бути узгоджені з видимою картиною прицілювання. При рівній мушці і відповідному положенні її під "яблуком" мішені стрілець натискає на спусковий гачок. У випадку змін правильної картини прицілювання він призупиняє натискання. Правильна робота при керуванні спуском залежить від наступних умов:

- напрям натискання на спусковий гачок ведеться паралельно осі ствола;
- натискання вказівним пальцем виконується ізольовано від роботи пальців, які утримують рукоятку пістолета;
- вказівний палець накладається на спусковий гачок завжди одноманітно;
- друга фаланга вказівного пальця не торкається рукоятки.

Новачку рекомендується при стрільбі по мішені з чорним кругом на 25 м користуватися послідовно-плавним способом натискання на спусковий гачок.