

**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 III курсу факультету фізичної культури і спорту**

**для студентів III 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

## «Фізична підготовка стрільців-спортсменів»

### *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. Значення фізичної підготовки – 25 хв.
2. Особливості фізичної підготовки – 25 хв.
3. Види фізичної підготовки – 25 хв.

Заключення та відповіді на запитання – 10 хв.

### *Навчально-матеріальне забезпечення*

Фото відеоматеріали, плакати.

### *Рекомендована література*

1. Лопатьєв А. О. Особливості моделювання біомеханічних та біологічних систем / Лопатьєв А. О., Власов А. П., Демічковський А. П. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. – Т. 17, № 2. – С. 79–85.
2. Варіанти класифікації факторів збурення в кульовій стрільбі / Анатолій Лопатьєв, Богдан Виноградський, Андрій Демічковський, Сергій Смільнянин // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 86–89.
3. Функціонування біотехнічної системи в спорті / Анатолій Лопатьєв, Андрій Власов, Андрій Демічковський, Василь Ткачек // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 6 – 9.
4. Козяр М. М. Основи влучної стрільби : навч. посіб. / Козяр М. М., Виноградський Б. А., Ковальчук А. М. – Львів, 2008. – 108 с.
5. Лопатьєв А. О. Функціонування системи «стрілець – зброя – мішень» з врахуванням енерго-інформаційної та гравітаційної взаємодії / Лопатьєв А. О., Власов А. П., Демічковський А. П. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. – Т. 17, № 1. – С. 48–52.
6. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
7. Пятков В.Т. Теорія і методика стрілецького спорту, Львів 1999р. підрозділ 1.1. 5-12 сторінки.

8. Стрелковый портал Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shooting-ua.com>
9. Федерация стрельбы Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shooting-ukraine.com>
10. Штаб-квартира ISSF [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.issf-sports.org>
11. Польська асоціація спортивної стрільби [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pzss.org.pl>

## **Фізична підготовка стрільців по рухомих мішенях**

Процес фізичної підготовки у всіх видах спорту відіграє одну з основних ролей у комплексній підготовці спортсменів. Адже поняття фізичної, тактико-технічної, психологічної підготовки тісно взаємопов'язані і нероздільні.

Сучасний рівень спортивних досягнень на Олімпійських іграх і Чемпіонатах світу у кульовій стрільбі а саме у стрільбі по рухомих мішенях, в притул приблизився до абсолютних результатів. Для того, щоб підійти до такого рівня стрільби, стрілкам необхідно приділяти увагу навчально-тренувальній роботі. В даний час методи підготовки стрільців високого класу вимагають дуже великого об'єму тренувальної роботи. Велике навантаження під час тренувань та багатоденних змагань вимагають від стрілків високої фізичної підготовленості. Тому спортсменам, які займаються стрілецьким спортом, фізична підготовка вкрай необхідна. Без фізичної підготовки, в даний час, досягнути найвищих спортивних результатів неможливо.

Слід також мати на увазі, що на формування техніки стрільби впливають багато факторів, основним з яких є загальна фізична підготовка. Фізична підготовка необхідна не лише для отримання найвищих спортивних результатів у стрільбі, но і для укріплення здоров'я спортсмена.

Для того, щоб у стрілка по рухомих мішенях були високі результати, відмінне здоров'я, добре самопочуття, оптимальний тонус нервової системи необхідно регулярно займатись фізичною підготовкою.

Стрілки, фізично добре підготовлені, легше переносять тренувальні і змагальні навантаження, вони швидше і повноцінно відновлюють сили після перенесених навантажень, довше і стійкіше зберігають високу спортивну форму. Крім того, різносторонній фізичний розвиток покращує координацію рухів, що вкрай важливо при стрільбі.

Під впливом фізичних вправ відбувається позитивні зміни у м'язах, нормалізується їх маса та об'єм, так як працюючі м'язи краще постачаються кров'ю, краще насичуються, при цьому росте їхня сила, збільшується швидкість скорочення, підвищується еластичність і розтягуваність м'язів. Одночасно удосконалюються не тільки самі м'язи, нервова система та уся рухова система спортсмена.

Розрізняють дві форми м'язової діяльності: скорочення і напруження. Скорочення м'язів визначає в основному її рухову функцію, напруження –

статичну діяльність.

Положення стрільця-спортсмена, коли вона стоїть не рухаючись, забезпечується в основному статичним напруженням багатьох м'язів, починаючи від м'язів стопи і закінчуючи м'язами шиї. Коли спортсмен іде, біжить, стрибає на перший план виступає скорочувальна рухова здібність м'язів. Майже усі рухи потребують спільної динамічної і статичної м'язової діяльності.

У стрільців-спортсменів м'язи працюють головним чином на напруження і стрілки витримують переважно статичне напруження. Спортсмени, які регулярно займаються загальною фізичною підготовкою це напруження переносять легко.

Нормально розвинена м'язова система спортсмена потребує постійної фізичної роботи. Перерва у заняттях чи довгий відпочинок не тільки зупиняє розвиток м'язів, навіть сприяє втраті раніше набутих якостей. Відсутність роботи робить м'яз більш тонким і слабким, при цьому бездіяльність м'язів негативно впливає і на усі ті органи, які вони мають обслуговувати.

Природні рухи в побуті і робочі рухи у спортсменів, які не займаються фізичною працею, не є достатніми для вдосконалення нервової діяльності і підтримки працездатності м'язів і функцій внутрішніх органів на необхідному рівні. Вони повинні доповнюватись спеціально організованими заняттями по фізичній підготовці, так як для людини взагалі, а для спортсменів, які займаються стрілецьким спортом особливо, систематичні заняття загальною фізичною підготовкою є життєвою необхідністю.

**Методика фізичної підготовки стрільців.** Вправи складаються з доступних для спортсменів рухів для рук, ніг, тулуба і в різних співвідношеннях. Виконуються на місці і в русі, без предметів і з важкими предметами, індивідуально, в групі або з партнером, з використанням гімнастичних снарядів. Потрібно чергувати вправи з важкими предметами з вправами на розслаблення.

Спортивні ігри:

- Теніс – засвоєння, біля стінки, способів прийому м'яча зліва і справа, подачі, гра на корті, одиночна та парна гра;
- Настільний теніс – засвоєння подачі і набору нападаючих і захисних дій, гра на рахунок, гра з двома противниками;
- Бадмінтон – засвоєння прийому волана, подачі і гра на площадці, одиночна та парна гра;
- Баскетбол – засвоєння способів передач, ведення м'яча, кидання по кільцю;
- Волейбол – засвоєння способів подачі, прийому м'яча і нападаючих ударів, двохстороня гра на майданчику;
- Футбол – засвоєння способів передач і прийому м'яча, ведення ударів, гра на зменшеному полі;
- Хокей – засвоєння способів передач і прийому шайби, ведення ударів та кидань, гра на площадці.

Легкоатлетичні вправи: ходьба зі змінним темпом, чергування ходьби і бігу, швидкісний біг з низького і високого стартів, на 30, 40, 50, 60 і 100 м, біг підтюпцем, біг з прискореннями і подальшим бігом по інерції з розслабленням, біг по пересічній місцевості в чергуванні з ходьбою, кроси 500-2000 м для дівчат і до 3000-4000 м – для юнаків, стрибки в довжину з місця і з розбігу, метання м'ячів і полегшених снарядів.

Рухливі ігри: естафети з бігом, стрибками, подоланням перешкод, веденням і передачею м'яча, метанням в ціль і т. д. плавання. Навчання вмінню триматися на воді, засвоєння техніки способів плавання, проливання різних дистанцій без врахування часу і з врахуванням часу. Старт уводу з бортика та з тумбочки. Стрибки з 1-, 3-метрового трампліна в воду. Прийоми рятування потопаючих. Ігри у воді.

Ковзани. Біг по прямій і на віражах. Прості елементи фігурного катання – ковзання на правій і лівій ногах навперемінно з відштовхуванням носком ковзана. Дуги на одній нозі з ходу, ковзання на одній нозі в напів присяді і присяді і т.д. парне катання, гальмування двома і одним ковзаном з поворотом на 90 градусів. Прості ігри та естафети.

Туризм. Пішохідні, лодочні і велосипедні прогулянки і походи.

Лижі. Вивчення способів пересування на лижах. Ходьба на лижах по пересіченій місцевості. Вивчення спусків та підйомів на схилах. Вивчення простих способів підйомів і поворотів, гальмування. Прогулянки і походи на лижах в залежності від віку і ступеня підготовленості тих хто займається. Катання з гір і схилів.

Підготовка стрільців-спортсменів розподіляється на технічну, тактичну та фізичну підготовки. До технічної підготовки входить стійки для стрільби, прицілювання, натискання на спусковий гачок. До складу тактичної підготовки входить настроювання прицілу, варіанти обробки спуску, поправки. Фізична підготовка складається з загальної фізичної підготовки, яка в свою чергу розділяється на витривалість і координацію рухів, та спеціальної фізичної підготовки, яка розділяється на специфіку витривалості та специфіку координації мікрорухів у вправах. Це актуально у всіх стрілецьких вправах і зокрема в Олімпійських вправах (МГ-9, МГ-6, ГП-6, МГ-5, ГП-4, МП-6, ПП-3, МП-8, МП-5, ПП-2, ГП-12).

Фізична підготовка займає щільне місце у системі підготовки стрільців по рухомим мішеням, враховуючи статичне положення спортсменів. Її можна розглядати, як підсистему, адже без достатньої загальної і спеціальної фізичної підготовки неможливо досягнути максимальних результатів на сучасній спортивній арені.

### **Фізична підготовка стрільців по не рухомих мішенях.**

Всебічна фізична підготовка є базою спортивного вдосконалення для досягнення високих результатів в стрільбі. Фізичну підготовку треба розділити на загальну та спеціальну. Загальній фізичній підготовці необхідно надавати спеціалізовану направленість, яка позитивно впливає на спеціальну фізичну, техніко-тактичну та психологічну підготовку.

В теорії та методиці спорту прийняв то розумі ми під фізичною

підготовкою спортсмена розвиток його фізичних якостей, що проявляється в рухових здібностях. До таких фізичних якостей і відносяться сила, швидкість, спритність та витривалість.

Силові здібності:

- особисто-силові здібності;
- швидкісно-силові здібності;
- силова витривалість.

До 1 групи можна віднести ряд рухів по утриманню зброї в статичному положенні. До 2 групи відносяться дії, пов'язані з високою швидкістю рухів (підйом зброї при швидкісних вправах). До 3 групи, де вимагається силова витривалість, можна віднести саму стрільбу в окремих видах вправ на які затрачається велика кількість часу (стандарт 3x40 та стрільба з довільного пістолету).

Швидкісні здібності

- швидкість простої і складної реакції (вимірюється латентним часом реагування);
- швидкість окремих рухових актів (вимірюється величинами швидкості і прискорення при виконанні окремих рухів);
- швидкість (вимірюється числом рухів за одиницю часу).

Розвиток спритності. Спритність – це здібність швидко оволодівати складними руховими координаціями, а також вміння швидко і раціонально керувати отриманими навиками в залежності від обставин. Спритність – це якість, яка акумулює в собі інші фізичні якості. Спортсмен не може бути спритним, якщо в нього погано розвинені сила, витривалість, швидкість. Освоєння техніки стрільби і подальше її вдосконалення не можливі без хорошої спритності.

Розвиток витривалості. Витривалість – це здібність протистояти втомі під час тренувань і змагань при максимальній мобілізації функціональних можливостей організму. В кульовій стрільбі до витривалості пред'являються особливі вимоги, які пов'язані з характером статичної роботи.

Розминка – це комплекс підібраних вправ для підготовки організму по майбутньої роботи. Перша частина розминки повинна підвищити загальну працездатність організму головним чином за рахунок посилення вегетативних функцій (дихання, кровообігу та ін.), а також сприяти досягненню оптимального емоційного стану стрільця. В цю частину входять такі вправи, як повільний біг, стрибки, гімнастичні вправи.

Друга частина розминки включає в себе виконання елементів техніки стрільби, вправи на координацію, темп, ритм, і т.д.

Спеціальна розминка включає в себе тренування без патрона (піднімання зброї, утримання її в позі прицілювання, натиск на спусковий гачок та опускання зброї), виконання пробних пострілів (особливо, якщо їх необмежена кількість) дає змогу стрільцю підготувати організм для виконання стрілецької вправи на змаганнях.

Але тренеру необхідно знати стан, характер, спортивну форму спортсмена і в залежності від виду зброї, кількості пробних пострілів, часу на

виконання вправи і т.д., підібрати комплекс вправ для кожного спортсмена окремо, щоб він мав змогу провести повноцінну розминку для досягнення найкращого результату.