

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри СтаТВС

_____ Виноградський Б.А.

“ _____ ” _____ 20__ року

Лекція № 4

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 «Методика навчання в стрільбі кульовій»

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 методики навчання – 25 хв.
 2. Основи навчання кульової стрільби – 25 хв.
 3. Основи проведення навчально-тренувальних занять – 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 1.1. 5-12 сторінки.
4. <http://www.shooting-ukraine.com>
5. <http://www.issf-sports.org>
6. <http://www.pzss.org.pl>

Методика навчання в стрільбі кульовій

Насамперед доцільно провести ознайомлення учнів з спортивними моделями гвинтівок та провести інструктаж з правил користування зброєю. Надалі вже можна ознайомити навчальну групу з основними технічними елементами виконання влучного пострілу: стійкою для стрільби, управлінням диханням, прицілюванням та керуванням натисканням на спусковий гачок. Після ознайомлення проходить етап індивідуального вивчення основних технічних елементів стрільби без патрону. Наступним кроком для формування навичок та вдосконалення техніки стрільби з патронами під контролем тренера.

В процесі навчання використовуються наступні засоби:

- гвинтівки (малокаліберні стандартні, довільні; великокаліберні та пневматичні);
- патрони (малокаліберні, великокаліберні та кульки для пневматичної зброї);
- мішені, щити або установки;
- стрілецький інвентар та одяг;
- спеціальні плакати;
- тематичні кінофільми.

Методика навчання стрільби з малокаліберної гвинтівки. У процесі навчання дотримуються загально педагогічних принципів поступовості, систематичності та доступності. Насамперед учнів навчають з опори по білому листу з корекцією помилок і збільшенням якості пострілів до появи задовільної купчатості. Потім вивчають правильне одягання гвинтівочного ременя та його підгонку.

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 ременя. Гвинтівка кладеться на опору, ліва рука знизу охоплює ців'я гвинтівки, або підтримує знизу приклад. Місце положення 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 така, щоб грудна клітка стрільця не відривалась від стрілецького коврика.

Для навчання стійки для стрільби в положенні лежачи з використанням опори тренер шикує групу в одну шеренгу; далі навчає всіх як взяти гвинтівку в праву руку за ців'я, зробити крок правою ногою вперед і вправо; стати на ліве коліно, підігнати і одягнути на ліву руку ремінь, лягаючи на коврик, опертися на лікоть лівою 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 вперти приклад в плече біля ключиці; правий лікоть вільно опустити на землю і пальцями охопити шийку прикладу; напружуючи

м'язів шиї доторкнутися щокою 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 повслідовно по елементах до того часу доки всі 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 розслабляє м'язи на 20-30 сек, знову відкриває очі для контролю положення. Поправки по горизонталі: лежачи – переміщення тулуба і ліктів. По вертикалі: лежачи – переміщенням приклада в плечі, або переміщенням вперед і назад тулуба відносно ліктів.

Навчання прицілюванню починається з вивчення певних типів прицілів і практики їх використання. Далі необхідно визначити «провідне око» в кожного учня, ознайомити учнів з поняттям "рівна мушка", особливостями акомодатії зору при прицілюванні і можливостями помилки та наслідками, правилами наведення зброї і відпочинку очей по ходу стрільби. Необхідно пояснити стрільцям-початківцям, що увазі слід зосереджувати в основному на «рівній мушці», нехтуючи в деякій мірі положенням мушки відносно району прицілювання.

Для формування навиків правильного прицілювання використовують стрільбу по білому екрану. Вона дозволяє зосередити увагу на прицільних пристроях не відловлюючи момент зупинки мушки під «чорним колом мішені». Як правило ця вправа підвищує в значній мірі купчатість в порівнянні зі стрільбою по мішені. Доцільно починати навчання пицілюванню, використовуючи прямокутну мушку шириною 2-2,5 мм. Далі в індивідуальному порядку можна підібрати стрільцям кільцеву мушку. Для формування правильного уявлення про прицілювання закріплення навиків слід використовувати наглядні посібники (плакати, показні мушки) практикувати тренування з указкою і застосування лазерних тирів.

У процесі прицілювання з діоптричним прицілом стрілець дивиться через діоптр і бачить мішень і мушку. Він суміщає вершини мушки з центром отвору діоптра; встановлює мінімальний видимий просвіт між вершиною мушки і «яблуком мішені». При прямокутно і й мушці увагу загострюють на положенні мушки в районі прицілювання, а мішень бачать не чітко; якщо прицілюються з кільцевою мушкою – мішень розміщують в центрі отвору мушки, а мушку в центрі діоптра. Діоптричний приціл дозволяє переміщувати таріль діоптра по вертикалі і горизонталі з допомогою барабанчиків.

Під час дихання ствол зброї зміщується внаслідок дихальних рухів. Тому потрібно на деякий час зупинити дихання. Зробивши 1 напів вдих стрілець в так званому дихальному русі зупиняє дихання. Затамовувати дихання слід після завершення грубої наводки, чітко фіксуючи положення прицільних пристроїв, які уточнюють наводку зброї.

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. Мушка відхиляється в сторону від точки прицілювання, зупиняючись під яблуком мішені на короткий час, протягом якого стрілець повинен завершити плавне натискання на спусковий гачок і виконати постріл. Щоб оволодіти вмінням керувати спуском стрілець повинен імітувати роботу без патрона, уважно аналізуючи відчуття пальця.

Для формування і закріплення навичок в стрільбі з гвинтівки в положенні лежачи використовуються стрілецькі підготовчі вправи:

1). Стрільба без патронів. Це одна з основних форм підготовки стрільця, яка допомагає узгоджувати всі раніше вивчені елементи техніки. Багатократне повторення дій, які складають техніку пострілу сприяють формуванню пози стійки для стрільби, виробляють стійку рівновагу зброї під час прицілювання, виховують загальну і спеціальну витривалість. Поки техніка пострілу ще не освоєна, руховий навик ще не зформувався і не закріпився, тренування без патронів не може бути замінене стрільбою.

2). Стрільба по екрану. Вона дозволяє знизити відповідальність за результат пострілу і тим самим знизити збудження. Перед початківцями ставиться завдання зосередити увагу на правильному виконанні технічних дій. Стрільба по екрану ведеться серіями по декілька пострілів. Кучність пробоїн на екрані характеризує вміння стрільця контролювати свою роботу.

3). Стрільба на купчастість по мішені висуває дві нові вимоги:

а) наводити зброю потрібно не просто на білий фон, а в чітко визначений район прицілювання;

б). Попадання в мішень конкретно оцінюється в очках і може зрівнюватись з результатами інших стрільців. Якщо точка попадання не суміщена з центром мішені, то купчастість стрільби можна оцінити з допомогою спеціального шаблону.

4). Стрільба на суміщення СТВ (середня точка влучання). Стрілець виконує серію 5-10 пострілів, потім оглядають мішені і визначається СТВ. Місце знаходження СТВ відмічають. В другій серії пострілів визначається СТВ і вимірюється лінійкою її віддаленість від СТВ першої серії. Задовільною може рахуватися віддаленість не більше 15 мм при стрільбі на дистанцію 50 м. Якщо СТВ змістилась без зміни установки прицілу і наводки зброї, то причину потрібно шукати в неодноманітній стійці для стрільби, не вмінні контролювати свої дії.

5). Стрільба на результат. Вона відрізняється від попередніх вправ тим, що тут необхідно сумістити СТВ з центром мішені. Стрілець повинен сам розрахувати і внести поправки в приціл. Основними завданнями при стрільбі на результат є: правильна робота над пострілом, розвиток самоконтролю стійки для стрільби, подальше оволодіння технікою пострілу, покращення купчатості стрільби, розрахунок і своєчасне внесення поправок в

установку прицілу.

Щоб мати уяву якого темпу і ритму стрільби дотримуються окремі спортсмени проводиться хронометраж виконання вправи і складається темпо-ритмова картина. Виконання вправ різними стрільцями по своєму характеру значно відрізняється між собою, що обумовлюється індивідуальними особливостями стрільця у відношенні фізичного розвитку, вольових якостей, стану нервової системи, витривалості.

Тому кожний стрілець виробляє свій оптимальний темп і ритм стрільби і дотримується його. Визначено, що:

- темп стрільби - є частота виконання пострілів протягом вправи;
- ритм стрільби - часова організація пострілів при виконанні класифікаційної вправи або її частини.

Стійка для стрільби спортсмена в положенні стоячи відрізняється тим, що центр ваги гвинтівки та усієї системи «стрілець – зброя» знаходиться набагато вище від точки опори стрільця (поверхні підлоги) в порівнянні зі стрільбою з інших положень. Тому в процесі утримання зброї бере участь більша кількість рухомих систем людтини, що викликає найбільшу складність стійки для стрільби для стрільби з гвинтівки, її мобільність та меншу стійкість усієї системи «стрілець - зброя - мішень». У зв'язку з меншою стійкістю стійки для стрільби стрілець витрачає більше часу на виконання якісного циклу пострілу, тому при недостатньому рівні тренуваності виникає дефіцит часу незважаючи на збільшений загальний час для стрільби в положенні стоячи.

Високе просторове положення гвинтівки викликає збільшене статичне навантаження на опорно-руховий апарат, а більш довгі затримки дихання в циклі виконання пострілу та ускладнена координаційна діяльність при обробці спуску породжує в цілому підвищену психічну напруженість під час стрільби стоячи.

З метою підвищення ефективності стрільби спортсмени використовують додаткові засоби для полегшення роботи ока, здійснюють регулювання натягу спуску, збільшують діоптричний отвір, більш ретельно підганяють та туго затягують стрілецьку куртку, штани та черевики.

Метою навчально-тренувальних занять з юними стрільцями є підготовка спортивних резервів на основі формування всебічно розвинутої особистості. До завдань по підготовці новачків належать:

ознайомлення з основами техніки кульової стрільби, вивчення технічних елементів виконання якісного пострілу, закріплення навиків виконання окремих стрілецько-спортивних вправ. Методичні властивості підготовки молодих стрільців слідуючі: відносно більший об'єм фізичної підготовки по співвідношенню з тактичною, психологічною, інтелектуальною, особлива увага корегуючим вправам, акцент на міроприємства виховного характеру.

Система підготування спортивних резервів включає в себе організацію найпростіших пневматичних тирів, спортивних секцій в загально-освітніх школах та стрілецько-спортивних клубах, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл-інтернатів спортивного профілю. В цих організаціях юні стрільці

набувають першо-початкове уміння, закріплюють стрілецько-спортивні навички на учбово-тренувальних заняттях по визначеній програмі, удосконалюють свою майстерність, систематично приймають участь в змаганнях, відповідно кваліфікації.

Лекцію розробив викладач

Демічковський А.П.

Обговорено на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол № _____ від _____ 20__ р.