

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри СтаТВС

_____ Виноградський Б.А.

«_20_» _____ 08 _____ 2024__ року

Лекція № 2

вибіркової навчальної дисципліни

СТРІЛЕЦЬКИЙ СПОРТ

для студентів II курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка

спеціальність: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

освітня програма: «Середня освіта (Фізична культура)»

спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

освітня програма: «Фізична культура різних груп населення»

перший бакалаврський рівень

Львів,

2024-2025 навчальний рік

Тема «Становлення та загальна характеристика стрілецьких видів спорту в ХХ столітті»

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 хвилин.

1. Історія виникнення стрільби та її окремих видів – 25 хвилин.
2. Стрілецькі види спорту на міжнародній арені та в програмі олімпійських хігор – 25 хвилин.
3. Характеристика стрілецьких видів спорту – 25 хвилин.

Заключення та відповіді на запитання – 10 хвилин.

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 спортивної стрільби з пістолета : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 169 с.

3. Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посіб. / Б. Виноградський, Р. Грибовський. - Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. - 84 с.

4. Демічковський А.П. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки. Теорія та методика фізичного виховання. –Харків: 2019. Науково-методичний журнал, том 19, №4, с.186-192.

5. <http://www.shooting-ukraine.com>

6. <http://www.issf-sports.org>

7. <http://www.pzss.org.pl>

Становлення стрілецьких видів спорту в ХХ столітті

А першим, хто прийняв участь в І Олімпіаді в Афінах 1896 року був київський спортсмен Микола Ріттер, який самостійно поїхав до Греції для участі в олімпійських змаганнях. Народився 27 серпня 1865 року в Полтавській губернії у сім'ї дрібного помісного дворянина. У вільний від роботи час він займався боротьбою, стрільбою та фехтуванням, які поширювалися серед української молоді.

У березні 1896 р. Микола Сергійович пішов за власним бажанням у відставку в чині колезького секретаря, і вирішив прийняти участь у І Олімпійських іграх сучасності. Їде до Греції і подає заявку до секретаріату Олімпіади на участь у змаганнях з греко-романської (римської) боротьби, стрільби з карабіна і фехтування на рапірах. У київській газеті «Кіевлянинь» у кількох номерах за 1896 р. було уміщено публікацію про ігри І Олімпіади в Афінах. М. С. Ріттер – офіційний кореспондент цієї щоденної газети на Олімпійських іграх. У кореспонденції під назвою «Олімпійські ігри», підготовленій 28 березня 1896 р., автор так розповідає про свою участь в Олімпіаді: «Про себе можу повідомити, що на спробному випробуванні зі стрільби та з боротьби я пройшов першим: усі кулі вдало влучили в мішені, а бажаючих позмагатися у боротьбі вдалося здолати. Того самого дня всі вечірні газети дали звіти. Сьогодні вранці, на свій подив, я побачив власне зображення в різних позах в усіх великих газетах».

В 1896 р. на перших Олімпійських Іграх в Афінах (Греція) учасники змагались у стрільбі з армійської гвинтівки на 200 і 300 м, з пістолета на 25 м, з револьвера на 30 м.

На других Олімпійських Іграх в 1900 році в Парижі було включено вже шість стрілецьких вправ з вогнепальної зброї:

- армійська гвинтівка – 300 м (лежачи, стоячи, з коліна);
- армійська гвинтівка – 300 м (стоячи);
- службовий револьвер – 50 м;
- револьвер – 50 м;

- стрільба по біжучому кабану;
- стрільба по голубах.

Стрільба з лука в програму других Олімпійських Ігор сучасності була включена в 1900 році, в тій програмі було включено 4 вправи: «Кордон Дор» (33 та 50 м), «Шапеле» (33 та 50 м), «Аля Ерш» (чоловіки), «Аля Пірамід» (чоловіки).

На третіх Олімпійських іграх в Сент-Луїсі (США) у 1904 р. стріляли тільки з лука. Чоловіки і жінки виконували по 3 вправи. В цьому виді прийняли участь лише організатори змагань - амерканці (4 чоловічих і 2 жіночих команди).

На XIV ОІ в 1948 р. в Лондоні стрілецькі вправи набули сучасних форм, де демонструвалися теперішні зразки спортивного матеріально-технічного оснащення.

На стрілецько-спортивних змаганнях спочатку виконувалась невелика кількість залікових вправ, які в процесі розвитку стрілецько-спортивного руху ускладнювались по умовам та збільшувались по кількості. Так, наприклад, в стрільбі з лука збільшували кількість дистанцій для стрільби; в стрільбі стендовій спочатку стріляли тільки в траншейному стенді по голубам; в стрільбі кульовій по 1 вправі з військової гвинтівки та пістолету.

На перших змаганнях зі стрілецьких видів спорту використовувалася зброя, яка відповідала на той час науково-технічному рівню розвитку суспільства. Луки були дерев'яні, рушниці – звичайні мисливські, нарізна зброя – армійського зразку. З метою поліпшення кучності стрільби почали виготовляти спеціальні моделі стрілецько-спортивної зброї, в яких вдосконалювався матеріал для виготовлення складової частини та підвищувалась якість набоїв, стріл. Сучасні моделі найкращих видів стрілецько-спортивної зброї, патронів, інвентарю та обладнання забезпечують максимально високі технічні показники.

Стрільба з вогнепальної нарізної і пневматичної зброї веде свій початок з глибокої давнини. Але датою її народження рахується 1452 рік. В той час в

Швейцарському місті Сюрі проводились перші організовані змагання на влучність. Тому ця країна і вважається родоначальницею стрілецького спорту.

Коли в 15-16 сторіччях було винайдено рушницю, яка заряджалась з дульної частини, а всередині 19 ст. рушницю, яка заряджалась з казенної частини, стрільба швидко поширилась і стала суттєвою складовою частиною військового навчання і спортивних змагань.

Стрілецько-спортивні навички підвищують військово-прикладний рівень готовності до служби в армії або ефективність роботи в суміжних видах професійної діяльності, а також ефективність проведення такого виду відпочинку як спортивне полювання.

В процесі багаторічних і систематичних правильних занять стрілецькими видами спорту розвиваються наступні корисні якості стрільця: окомір, влучність, спеціальна витривалість, організованість, дисциплінованість, воля до досягнення поставленої мети, стресостійкість, специфічна координованість, кінестезійна чуттєвість, стійкість. Покращується рівновага і стійкість тіла, а також вміння регулювати нервову напруженість.

Загальна характеристика стрілецьких видів спорту в ХХ столітті

В усіх трьох видах стрілецького спорту найбільш складними є вправи, які входять до програми Олімпійських Ігор.

В стрільбі кульовій 10 вправ: чоловіки - ПП-3; ГП-6; МП-8; МГ-6; МІХ; жінки - ГП-6; ПП-3; МГ-6; МП-5; МІХ.

В стендовій стрільбі 4 вправи: чоловіки - траншейний стенд 125 мішеней; круглий стенд 125 мішеней; жінки - траншейний стенд 125 мішеней; круглий стенд 125 мішеней.

В стрільбі з лука 4 вправи: чоловіки - олімпійський тур, олімпійський командний тур; жінки - олімпійський тур; олімпійський командний тур.

В стрілецькому спорті є ще багато інших класифікаційних вправ, які виконуються в процесі підготовки та змагань.

Стрілецько-спортивні результати закономірно підвищувалися на протязі практично всієї історії розвитку стрілецького спорту і в окремих вправах досягали максимально можливих величин. Тому для об'єктивного визначення переможців змагань ISSF ускладнювало умови виконання вправ та час від часу зменшувало розміри мішені. Однак результативність виконання змагальних вправ усе одно зростає і сучасні світові рекорди, наприклад, в кульовій стрільбі знову наближаються до максимуму.

Управління стрілецьким спортом у світі здійснює міжнародна стрілецька спілка: у кульовій і стендовій стрільбі - ISSF, у стрільбі з лука -WA, котрі взаємодіють із стрілецько-спортивними федераціями країн-членів спілки.

Основи стрільби кульової

Відомо, що в житті сучасного суспільства стрілецький спорт має важливе значення як група олімпійських видів спорту, як група прикладних видів спорту і як група видів діяльності для організованого проведення відпочинку і доцільного розвитку корисних якостей.

В стрілецьких видах спорту розігруються 18 комплектів Олімпійських медалей і ще більша кількість нагород на Чемпіонатах Світу та інших міжнародних змаганнях, де затверджується престиж Держави.

Стрілецький спорт, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, сприяє розвитку і загартуванню людини, підвищенню її працездатності та конкурентоспроможності, обороноздатності держави, пропаганді здорового способу життя. Етика стрілецького спорту – сувора регламентація правил та неантагоністичність змагальної діяльності, мають великий вплив на виховання та соціальну інтеграцію людей.

Під час занять стрільбою кульовою розвивається сила певних груп м'язів, спритність і витривалість. В стрільців-спортсменів в значній мірі вдосконалюється зір і вестибулярний аналізатор, зміцнюється нервова система і опорно-руховий апарат, також збільшується життєва ємкість легень.

Стрільба кульова – один із підвидів стрілецького спорту, який

характеризується стрільбою по мішені на різні дистанції залежно від зброї, яку використовують (пневматична – на 10 метрів, малокаліберна – на 50 метрів).

У цьому виді спорту стрільбу проводять із пневматичної, малокаліберної спортивної зброї. Її поділяють на стрільбу з гвинтівки, пістолета, з гвинтівки по рухомій мішені.

Стрільбу з гвинтівки поділяють на підвиди: стрільбу з малокаліберної гвинтівки та стрільбу з пневматичної гвинтівки. Кожен із підвидів складається з декількох елементів, зокрема зі стрільби з гвинтівки по рухомій мішені (у положенні стоячи), а також стрільби з гвинтівки по мішені (у положенні стоячи, у положенні лежачи; у положенні з коліна).

Стрільбу з пневматичної гвинтівки поділяють на стрільбу з гвинтівки по рухомій мішені (у положенні стоячи) та стрільбу з гвинтівки по мішені (у положенні стоячи).

Стрілецько-спортивними тирами називають споруди, які спеціально призначені й обладнані для безпечного проведення в них навчально-тренувальних занять і змагань із стрільби кульової та відповідають правилам і умовам безпеки виконання стрілецьких спортивних вправ.

Комплекс декількох спортивних тирів, об'єднаних загальною територією, зокрема допоміжні будинки, споруди та службові зони, називають стрільбищем.

Стрільбище поділяють на дві категорії:

- а) для змагань міжнародного класу;
- б) для змагань державного масштабу.

Стрільбище міжнародного класу забезпечує необхідні умови для проведення змагань ISSF на рівні чемпіонатів континентів, світу та Олімпійських ігор.

Класифікація тирів:

- а) закриті;
- б) напіввідкриті;

в) відкриті.

До стрільби кульової також відноситься стрільба по рухомій мішені, котра включалася в програму сучасних Олімпійських Ігор до 2008 року. В останній раз рухому мішень стріляли в Пекіні.

Основні складові частини техніки та тактики виконання пострілу в стрільбі кульовій:

- 1) техніка стійки для стрільби (різних видів зброї та положень);
- 2) техніка прицілювання;
- 3) техніка та тактика керування диханням (напрацювання стійкості);
- 4) техніка та тактика натискання вказівним пальцем на спусковий гачок (керування спуском);

5) техніка та тактика утримання зброї в межах мішені після виконання пострілу.

Інструкція з техніки безпеки під час проведення навчальнотренувальних занять із стрільби кульової

Вимоги безпеки перед початком навчально--тренувальних занять із стрільби кульової:

1. Уважно прослухати інструктаж щодо техніки безпеки під час стрільби.
2. Заходити до приміщення тиру спокійно, не поспішаючи.
3. У разі потреби надягати окуляри.
4. Розташовувати стрілецький килимок на вогневому рубежі так, щоб поверхня була рівною, зручною для стрільби з положення лежачи.

Вимоги безпеки під час навчально--тренувальних занять:

1. Виконувати усі дії тільки за вказівкою тренера-викладача.
2. Не брати на вогневому рубежі зброю, не доторкатися до неї і не підходити до неї без дозволу тренера-викладача.
3. Не заряджати і не перезаряджати зброю без дозволу тренера-викладача.
4. Не виносити заряджену зброю з лінії вогневого рубежу.

5. Не залишати заряджену зброю на лінії вогневого рубежу.
6. Не спрямовувати зброю (заряджену, незаряджену, розібрану, несправну) на людей, присутніх у приміщенні, і в сторони.
7. Отримувати боєприпаси (патрони, пневматичні кулі) тільки на лінії вогневого рубежу.
8. Заряджати зброю тільки на лінії вогневого рубежу і тільки після команди тренера-викладача – «Заряджай!».
9. Виконувати стрільбу тільки після команди тренера-викладача – «Старт!».
10. Тримати зброю зарядженою зі спущеним спусковим гачком.
11. Тримати зброю на лінії вогню цівкою донизу або догори під кутом 60° у напрямку стрільби.
12. У разі поганого самопочуття припинити навчально-тренувальне заняття і повідомити про це тренера-викладача.
13. У разі порушення вимог інструкції щодо правил техніки безпеки той, хто це зробив, буде терміново виведений із приміщення стрілецького тиру.

Вимоги техніки безпеки щодо закінчення навчально-тренувального заняття

1. Після закінчення стрільби, навчально-тренувального заняття розрядити зброю, переконатися, що в ній не залишилося патронів, куль.
2. Чищення зброї виконують з дозволу тренера-викладача у спеціально відведеному для цього місці.
3. Огляд мішеней здійснюють лише після закінчення стрільби.
4. Ретельно миють обличчя і руки з милом.
5. Про усі недоліки, які були під час стрільби, слід негайно повідомити тренерів-викладачів.
6. Відповідальність за організацію навчально-тренувального заняття, підготовку тиру і стрільбища покладено на тих, хто організовує і проводить навчально-тренувальне заняття.
7. Відповідальність за порядок у тирі і на стрільбищі, і за дотримання

вимог техніки безпеки під час проведення навчальнотренувального покладається на тренера-викладача.

8. До навчально-тренувальних занять допускають лише тих учнів, які пройшли медичний огляд.

Основи стрільби стендової

Стендова стрільба – один з підрозділів стрілецького спорту. Змагання проводяться на відкритих стрільбищах. Стрільба ведеться з гладко ствольних рушниць з дробовими зарядами по спеціальних мішенях – тарілочках. При влученні навіть декількох дробинок вона розбивається. В олімпійську програму входять змагання в трьох дисциплінах – круглий стенд (або скіт), траншейний стенд (або трапі) і дубль-трап. Круглий стенд увійшов у програму Олімпійських Ігор в 1968 році для чоловіків і в 2000 році для жінок, траншейний стенд в 1990 році для чоловіків і в 2000 році для жінок, дубль-трап в 1996 році і для чоловіків і для жінок.

На круглому стенді, переміщаючись від одного стрілецького місця до іншого (усього вісім стрілецьких місць), міняючи кут пострілу щодо траєкторій мішеней, що вилітають, учасник веде вогонь по тарілочках, що летить назустріч одна одній із приміщень (вишки – ліворуч, за спиною першого номера й будки – праворуч, за спиною сьомого номера). Вони знаходяться у районі першого й сьомого номерів, причому виліт мішені з кожної відбувається на різній висоті. Крім цього, круглий стенд відрізняється від інших вправ затримкою вильоту мішені після команди стрільця, що автоматично змінюється від 0 до 3 секунд.

На змаганнях на круглому стенді в 2000 року український спортсмен Микола Мільчев встановив вічний олімпійський рекорд і повторив світовий, вибивши 150 мішеней з 150. Цей рекорд можна тільки повторити, але не перевершити.

На траншейному стенді спортсмен стріляє по тарілочках, що викидається із траншеї у випадковому напрямку (ліворуч, праворуч або прямо. До моменту вильоту стрілець не може знати, куди полетить мішень);

дубль-трап проводиться як і змагання на траншейному стенді, за винятком того, що тарілочки викидаються попарно, а стрільба ведеться дуплетом. У вправі дубль-трап з 2004 року також введена затримка мішені після команди стрільця від 0 до 3 секунд.

Дубльтрап. Для стрільби по дуплетах на траншейному стенді можна пристосовувати стрілецький майданчик звичайного траншейного стенду, використовуючи три машинки центральної групи (7, 8 та 9), що знаходяться перед 3-м стрілецьким місцем.

Система запуску повинна забезпечувати одночасний і стабільний запуск двох мішеней (дублету) з будь-яких двох машинок 7 і 8, 8 і 9, або 7 і 9, які визначаються жеребкуванням.

Після настроювання з кожної групи машинок послідовно випускається по одному пробному дуплету. Ці дуплети дозволяється спостерігати стрільцям.

Стрілець має право заряджати свою рушницю двома патронами, але робити по кожній мішені лише один постріл. Положення зброї довільне (не фіксоване).

Мішень вважається враженою, якщо вона випущена у правильному дублеті і відстріляна згідно з вимогами правил, унаслідок чого від неї відокремився хоч один виразно видимий осколок.

Основи стрільби з лука

Сучасні спортивні луки поділяються на цільні і комбіновані. Цільні -це коли плечі і рукоятка з'єднані; комбіновані - рукоятка і плечі роз'ємні, де плечі можуть бути дерев'яні, пластикові, графітові, вуглепластикові, а рукоятка дерев'яна чи металева.

Луки підбираються в залежності від антропометричних та фізичних даних спортсмена згідно наступним вимогам: лук має бути центральним; сила натягу плечей однакова; забезпечувати мінімальну висоту траєкторії польоту стріли; мати максимальну кидучість; виготовлений з міцного матеріалу; не реагувати на зміну метеорологічних умов; мати прицільні

пристосування та систему стабілізаторів.

Після цього підбираються стріли. Стріла складається з наконечника, стержня (трубки), оперіння і хвостовика.

Стріли в комплексі повинні бути: однієї довжини та товщини; мати однакову вагу і оперіння; однакову жорсткість - володіти однаковою пружністю (прогиб під нагрузкою); мати однакову відстань між центром тяжіння і серединою (міжцентрова відстань); однакові наконечники, хвостовики; стержень стріли повинен мати мінімальну деформацію при вигині.

Наконечник складається з сталюго корпусу і завальцьованої на ньому трубки. Він вставляється в передню частину трубки стріли, закріплюється розплавленим церлаком, що дозволяє скоро замінити його, нагріваючи передню частину трубки.

Стержень стріли (трубки) виготовляється шляхом пресування, закалюється, нагартується зсередини та з зовнішньої сторони засобом протягування.

Хвостовик служить для передачі зусилля тятиви на стрілу. Повинен бути легким, міцним та однаковим у виготовленні, легко і правильно закріплюватися на конус стріли.

Оперіння. Якість стріли, поведінка її під час польоту, кучність, попадання багато в чому залежить від оперіння. Частина його - окремі пір'я - повинні бути однакові по вазі, формі, зберігати стійкість, не мати деформації при давленні потоку повітря в момент удару стріли в мішень. Оперіння виготовляються з пір'я птахів, пластичного матеріалу, резини чи подібного матеріалу.

Існує 5 видів стрільби з лука.

1) **Стрільба по мішенях.** Це сучасна спортивна стрільба, по ній проводяться всі основні змагання - Олімпійські Ігри, Чемпіонати Світу та Європи. Змагання проходять 4 дні (особиста боротьба за медалі), 1 день - це боротьба за командну першість. Мужчини стріляють 90, 70, 50, 30метрів, а

жінки - 70, 60, 50, 30 метрів.

2) **Польва стрільба.** Проводяться міжнародні змагання. До неї входять - мисливський та польовий круг - 112 стріл, 14 позицій - дистанції 15, 20 і 25 метрів.) 30, 35 і 40 метрів, 55, 60 і 65 метрів

3) **Стрільба Клауд.** Чоловіки стріляють на дистанції 165 м. Жінки стріляють на дистанції 125 м.

4) **Стрільба на дальність.** Згідно регламенту змагань.

5) **Лучний біатлон.** Дстанція 12км. 4 вогневих рубежі, 4 стріли (16стріл) (sky archery).

Всі елементи техніки мають декілька різновидностей:

- стійка - закрыта, середня, відкрита;
- утримання лівою рукою - верхнє, середнє, нижнє;
- захват тятиви - глибокий, мілкий, середній;
- тяга - довга, середня, коротка;
- випуск - довгий, середній, короткий;
- ліва рука після пострілу - на місці, вліво вниз, вниз, вправо вниз.

Помилки можуть бути: від неправильної прикладки, від недостатньої фізичної підготовленості, незакінчення пострілу, передчасного розслаблення від очікування роботи клікера.

Прицільний постріл включає слідуєчі фази: розтягування луку; попереднє прицілювання; прицілювання; тяга; випуск; збереження положення лівої руки.

Лекцію розробив викладач

Демічковський А.П.

Обговорено на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол № _____ від _____ 20__ р.

