

внутренних факторов. Во многом успешность человеческой жизни определяется здоровьем самого человека, и его мотивацией на ЗОЖ.

Наше исследование установило, что у подростков, включенных в систематическое занятие спортивным туризмом, и проявляющих достаточно высокую активность выработался определенный режим дня, появился высокий жизненный тонус, стала более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, настойчивость, решительность, успешно взаимодействуют в работе, относятся добросовестно к просьбам.

Эти приобретаемые качества подтверждают важность туристско-спортивной деятельности как средства оздоровления и физического развития детей и подростков

Библиографический список:

1. Основы туризма : учебник / коллектив авторов ; под ред. Е. Л. Писаревского. — М. : Федеральное агентство по туризму, 2014 — 384 с.
2. О.В. Алексеева, А.С. Банзаракцаев, Л.В. Косыгина. Основы спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие для студентов специальности 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». – Улан-Удэ: БГУ, 2009 – 179с.
3. Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции / сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: Мосгор.СЮТур, 2012.- 256 с.

Ершов К.Р., Мишнева С.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

Аннотация. А данной статье рассматриваются аспекты психологической подготовки спортсмена-стрелка в состояниях эмоциональной напряженности. Раскрываются психологические особенности этого вида спорта, психологические стороны техники прицельного выстрела, изучает и определяет роль психологических процессов в работе над выстрелом и их место в различных фазах прицельного выстрела и регулирования психологического состояния в условиях соревнований.

Ключевые слова: тревожность, психические состояния, психологическая подготовка, спортсмены-стрелки.

Для стрелков по практической стрельбе наиболее важна отличная психологическая подготовка и это помимо физической, рефлексорной подготовки. Во время соревнования различных уровней стрелок подвергается большому количеству факторов, влияющих на него психологическую устойчивость. Изменение погоды, освещения, к тому же все это на новой площадке, совершенно не знакомой для него ранее, так как упражнения на любом соревновании стараются делать непохожими на задания прошлых лет, ставя стрелка в новую для него среду.

При всех меняющихся условиях стрелок должен быть на 100 процентов уверен в своем оружии, а для этого он должен его подготовить должным образом, т.е. осмотреть, почистить, смазать, собрать. Необходимо снарядить магазины и расположить их таким образом, чтобы во время выполнения упражнения он на рефлексорном уровне мог протянуть руку к месту хранения дополнительного магазина и взять его для перезарядки. Соответственно он должен постоянно держать в голове информа-

цию о количестве боеприпасов в данный момент в оружии и в подсумках на поясе, плюс наличие досланного патрона в патроннике, либо отсутствие последнего в нем [3].

Психология стрелка - это неотъемлемый аспект стрелковых видов спорта. Половина от успешного выстрела - это психологический настрой, психическая подготовленность стрелка к сильнейшему стрессу, которому он подвержен всегда, от момента начала тренировки, соревнования, до момента, когда он выйдет из стрелкового комплекса. Огнестрельное оружие требует к себе наиболее строгого отношения, по сравнению с другим спортивным инвентарем. В древности шпага так же являлась личным оружием, предназначенным в первую очередь для нанесения увечий сопернику, противнику, но на данный момент, шпага – это тоже спортивный инвентарь. При этом любой из приведенных оружий может нанести увечья не совместимые с жизнью. Одна неверная ошибка спортсмена и последствия могут быть фатальны. В таких видах спорта, главное соблюдение правил техники безопасности, что сильно влияет на психологическое состояние спортсмена, ведь даже при одном нарушении техники безопасности последует дисквалификация со всего соревнования [1].

Как бы странно это не звучало, но под воздействием всех факторов, влияющих на психологическое состояние, стрелок должен уметь расслабиться перед новым упражнением. Если мы затронем выполнение самого упражнения, то отметим максимальное психологическое напряжение. Стрелок старается выполнить упражнение как можно быстрее, передвигаясь по площадке упражнения с высокой скоростью и при этом ему необходимо заметить и поразить все цели с максимальной скоростью и точностью.

Каждый выстрел - это стресс, который сопровождается сильным звуком, действием отдачи, колебанием оружия. Если случается неполадка с оружием, ее приходится оперативно устранять. Если стрелок не попал, необходимо производить повторный выстрел, запоминая, расход боеприпасов. Чем больше стрелок участвует в соревнованиях, чемпионатах, тем больше возрастает его психологическая устойчивость, как он себя чувствует в постоянно меняющихся условиях, а с повышением устойчивости повышаются и результаты стрелка [2].

К условиям психологической устойчивости относятся: знание основополагающих правил безопасного обращения с оружием, знание тактико-технических характеристик (ТТХ) своего оружия. Стрелок, имеющий небольшой настрел на тренировках, но участвовавший в соревнованиях, будет морально устойчив, чем стрелок, имеющий гигантский настрел на тренировках, но, ни разу не участвовавший в спортивной и соревновательной борьбе.

По мере роста спортивного мастерства стрелка меняются принципы психологической подготовки. В начале идет борьба с вредными для стрелка привычками, такими, как палец на спусковом крючке, хаотичное направление ствола, а также отработка «обслуживающих» функций (снаряжение, перезарядка, устранение неполадок, разрядка). Когда стрелок более подготовлен и психологически устойчив, то в фазе совершенствования стрелка психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением.

Очередной барьер в подготовке спортсмена-стрелка, это эмоции. Этот фактор оказывает самое непосредственное влияние на спортсмена. Существует два противоположных эмоциональных состояния стрелка: эмоциональный подъем и эмоциональный упадок. Эмоциональный подъем способствует высокой скорости реакции, хорошей концентрации, отсутствию страха оружия и выстрела. Спортсмен, склонный к такому эмоциональному типу не испытывает никакого дискомфорта или страха при

виде оружия, при его удержании и использовании. Зачастую, он совершенно адекватно обращается с оружием. При выполнении упражнения стрелок испытывает эмоциональный подъем, он готов побеждать, как говорится «стрелок почувствовал драйв» [5].

Эмоциональный упадок характеризуется робостью, боязливостью, неуверенностью. Спортсмен, склонный к такому состоянию опасен для окружения при выполнении упражнения. Такой человек боится оружия, удерживая в голове мысль о неподобающем использовании его, которое может привести к травмам и летальному исходу. При выполнении упражнения стрелок может потерять контроль в обстановке и нарушить технику безопасности. Такой тип людей тяжело поддается подготовке.

В своей основе эмоции мобилизуют организм на борьбу, способствуют учебной, спортивной деятельности, но в тоже время стресс большой силы нарушает нормальное течение психических процессов, вызывает сужение сознания, ухудшает внимание, дезорганизует двигательные функции. К такой дезорганизации двигательной функции можно отнести, так называемое, «ожидание выстрела».

Основной причиной «ожидания выстрела» является тревожность, имеющая различное происхождение. Такая паразитная проблема присутствует даже у заядлых стрелков. Это можно явно наблюдать, когда стрелок готов произвести выстрел, но его не последует (вследствие неполадки оружия, боеприпаса) и стрелок делает кивок вперед. Он ждал выстрела и пытался скомпенсировать отдачу после нее. Также наблюдается короткое моргание в этот момент [4].

Анализируя литературные источники, нам стала интересна проблема психологической подготовки будущих сотрудников внутренних дел России. В институте МВД проведён эксперимент с курсантами очного отделения, с целью, определить уровень их тревожности на занятиях по огневой подготовке, а также целью ставилось – установить в какой степени они влияют на результаты стрельбы обучаемых. Эксперимент проводился на базе такого вуза неслучайно, так как в нём обучение стрельбе является одной из важнейших задач в профессиональном становлении будущих сотрудников правопорядка.

В результате исследования данной проблемы в огневой подготовке курсантов было установлено, что у 25% перед стрельбой наступает состояние страха, у 9% состояние ужаса, у 3% состояние ступора.



Почему одни спортсмены довольно легко справляются со стрессом в процессе стрельбы, а другие справиться с ней не способны, что затрудняет последующие обучение? Многое зависит от того, чем является оружие для стрелка, если это объект страха, насилия, убийства, то человек испытывает психологическое угнетение, страх. Однако, это преодолевается большим количеством настрелов, тем легче переносить страх, а эмоциональная устойчивость помогает в достижении высоких спортивных результатов, что и стимулирует стремление к победе.

В заключении хочется отметить, что психологический фактор - это одна из наиболее важных сторон подготовки спортсмена-стрелка, т.к. 50% выстрелов - это их психологическая устойчивость. Все движения подчиняются психологическому настроя в момент выполнения упражнения и во время подготовки к нему. Психология стрелка в момент стрельбы - это состояние, совершенно отличающееся от состояния, которое можем встретить в повседневной жизни. Эмоционально не подготовленный

спортсмен-стрелок делает ошибки, которых не ожидал и осознание их приходит только после окончания упражнения. Этот результат угнетает стрелка и для выполнения следующего задания ему приходится преодолевать психологическое угнетение.

Библиографический список

- 1) Вайнштейн Л.М. – «Психологическая подготовка спортсмена-стрелка»
- 2) Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1977.
- 3) Журнал «Калашников»: Оружие, боеприпасы, снаряжение, охота, спорт. 2002/3, 2010/8
- 4) Кинль В.А. – Пулевая стрельба, М; 1989.
- 5) Подлиняев О.Л. Эффективная память. – Издание второе, исправленное: Учебное пособие. – Иркутск: Изд-во Иркут.гос.пед.ун-та, 2003.

Казанцев П.Ю., Кетриш Е.В.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

СПЕЦИФИКА И ЗНАЧИМОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ ОВЗ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблемы внедрения и реализации инклюзивного образования в общеобразовательные школы. Показана специфика уроков физической культуры с детьми с ОВЗ и их роль и значимость в реабилитации и социальной адаптации детей с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья, уроки физической культуры.

В последнее время, в силу ряда объективных причин, увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. По мнению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, в Российской Федерации дети с ОВЗ составляют, по разным оценкам, от 5% до 8 %, а дети-инвалиды от 1,5% до 4,5% детского населения, что в абсолютных значениях превышает миллионную отметку. По оценке министерства здравоохранения и социального развития, в ближайшие годы прогнозируется дальнейший рост этого показателя.

В реализации образования как важной сферы жизнедеятельности большую роль играет доступность и очень важно, чтобы дети с ОВЗ могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы, не имея каких-либо преград [1].

Для детей данной категории огромное значение имеет реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры в рамках их учебного процесса в общеобразовательной школе, благодаря которым формируется потребность в этих занятиях.

Поэтому учителю физической культуры в реализации инклюзивного подхода в образовании отведена одна из ведущих ролей, поскольку занятия физической культурой играют приоритетную роль в социальной адаптации детей с ограниченными