



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Формирование культуры безопасности подростков  
на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Образование в области безопасности жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:  
79,45 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 01 » 02 2024 г.  
зав. кафедрой БЖиМБД  
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:  
студент группы ЗФ-314-280-2-1  
Кочуров Валентин Павлович

Научный руководитель:  
доктор медицинских наук,  
профессор  
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ .....	10
1.1 Культура безопасности и ее значение в спортивных дисциплинах.....	10
1.2 Особенности формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе .....	14
1.3 Программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе .....	20
Выводы по первой главе.....	40
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ.....	42
2.1 Цели, задачи и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования .....	42
2.2 Реализация программы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе ...	44
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования.....	61
Выводы по второй главе.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	77

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является универсальным механизмом оздоровления, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому в последние годы система ценностей современной культуры претерпела существенные изменения, возросло осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества.

В Решении Госсовета РФ «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» отмечалось, что физическая культура является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни. Физическая культура во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [63].

Занятия физической культурой и спортом направлены, прежде всего, на формирование положительного эмоционального фона жизнедеятельности человека. События, которые могут повлиять на безопасность жизни и здоровья занимающихся физической культурой и спортом, несомненно должны быть спрогнозированы и при выявлении предотвращены. В современных условиях в связи с увеличением количества физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий возникает необходимость в безопасной технологии их организации и проведения.

Учебно-тренировочные занятия по стендовой стрельбе – пример вида спорта, где формирование культуры безопасности подростков играет важнейшую роль. Для безопасной и эффективной практики стрельбы подростки, занимающиеся стендовой стрельбой, должны осознавать и соблюдать правила безопасности, а также уметь управлять своими эмоциями, чтобы минимизировать риски и предупредить возможные несчастные слу-

чаи. Тренеры и наставники занимают важное место в этом процессе, поскольку они отвечают за создание безопасной обстановки на тренировках и передачу знаний о правильном обращении с оружием.

Соревнования и учебно-тренировочные занятия по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах с использованием двуствольных и одноствольных самозаряжающихся ружей, именно поэтому спортсмену-стрелку или обучающемуся стрелковому спорту необходимо знать технику безопасности при нахождении на открытом стрельбище, обладать культурой безопасного обращения с оружием, чтобы не подвергать опасности себя и других участников тренировочного процесса.

О правилах безопасного нахождения на стенде должны быть осведомлены все участники учебно-тренировочных занятий, в связи с этим тренер, наставник или руководитель тренировочной группы обязан организовывать работу по обучению технике безопасности как в начале знакомства со спортивной дисциплиной, так и на протяжении всего тренировочного курса. Формы и методы организации такой деятельности могут быть различными: инструктажи, лекции, мастер-классы, открытые уроки, тестирования и т.д. Формирование культуры безопасности на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе является важной задачей, ведь оружие рассматривается не только как средство или инструмент для достижения спортивного результата, но и как фактор определенной опасности, требующий особого внимания.

Исследованием проблем культуры безопасной жизнедеятельности в социальной сфере занимаются ведущие ученые Л.А. Михайлов, В.А. Акимов, В.А. Руденко, Н.П. Василенко, В.Н. Мошкин. Например, В.А. Девислов считает, что формирование культуры безопасности и приобретение компетенций в области безопасности может явиться кардинальным способом повышения общей безопасности.

Вопросы формирования культуры безопасности конкретно в спортивной среде подробно рассматривают в своих работах Е.А. Гаврилова, Я.В. Чуб. Они анализируют различные виды опасностей и угроз, с которыми может столкнуться спортсмен, и предлагают варианты их предотвращения. Проанализировав научно-методическую литературу, мы пришли к выводу, что исследований в области формирования культуры безопасности при занятиях стендовой стрельбой недостаточно. Стрелковый спорт является одним из самых опасных видов спорта, это связывают как с неправильным использованием оружия, так и с физическими несовершенствами, травмами и хроническими заболеваниями, которые могут возникнуть в результате неправильной физической подготовки. В данном виде спорта существует множество правил, ограничений запретов, которые нужно знать, чтобы обеспечить безопасность всех участников тренировочного процесса, однако нет конкретных методических рекомендаций, программ, которые помогут эффективно сформировать культуру безопасности у юных спортсменов при занятиях стендовой стрельбой. Решение данного противоречия определило проблему и тему исследования «Формирование культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе».

**Цель исследования:** разработка, обоснование и апробирование программы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

**Объектом исследования** является культура безопасности.

**Предметом исследования** – процесс формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

**Гипотеза исследования,** процесс формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе будет успешным, если:

– изучены теоретические основы проблемы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе, определено понятийное поле исследования;

– выявлены и обоснованы методологические подходы к проблеме формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе;

– разработана программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе;

– выявлены и апробированы педагогические условия реализации программы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе;

– разработан диагностический инструментарий, позволяющий выявить уровень сформированности культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

Для достижения поставленной цели и подтверждения выдвинутой гипотезы в соответствии с объектом и предметом исследования были определены следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические основы проблемы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе исследования, определить понятийное поле исследования.

2. Выявить и обосновать методологические подходы к проблеме формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

3. Разработать программу формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

4. Выявить и апробировать педагогические условия реализации программы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

5. Разработать диагностический инструментарий, позволяющий выявить уровень сформированности культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются: работы Я.В. Чуба, Е.А. Гавриловой, нормативно-правовые акты, регламентирующие подготовку спортсменов-стендовиков; концептуальные положения системного (С.Н. Архангельский, Б.С. Гершунский, А.И. Субетто, Ю.А. Конаржевский, М.И. Махмутов и др.) и личностно-ориентированного (В.И. Загвязинский, Е.В. Бондаревская, О.С. Газман, Е.С. Полат, Л.В. Трубайчук, Н.Н. Тулькибаева, И.С. Якиманская и др) методологических подходов.

При решении поставленных задач использовались **методы**:

– *теоретического исследования* – теоретический анализ педагогической, психологической, методической литературы по проблеме исследования; синтез, обобщение, сравнение;

– *эмпирического исследования* – анкетирование, наблюдение, собеседование, педагогический эксперимент, исследование результатов деятельности обучающихся;

– *математической статистики* – обработка данных эксперимента, графическое представление результатов.

**Организация, база и этапы исследования.** Опытно-поисковая работа проводилась в три этапа с 2021 по 2024 годы. Базой исследования явился стрелково-спортивный клуб «Синара» (г. Каменск-Уральский).

На *первом, констатирующем, этапе* (2021-2022 г.) были исследованы теоретические аспекты исследования, проанализирована литература по теме и разработана программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

На *втором, формирующем этапе* (2022–2023 гг.) апробирована разработанная программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

На *третьем, контрольном, этапе* исследования (2023–2024 гг.) проведены итоговая диагностическая работа на предмет сформированности культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

Научная новизна исследования заключается в разработке программы по формированию культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе, методических рекомендациях по ее применению в тренировочном процессе, а также в разработанных методах и формах диагностики знаний культуры безопасности.

**Теоретическая значимость** заключается в изучении и систематизации учебно-методической литературы по теме формирования культуры безопасности на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

**Практическая значимость** состоит в разработке авторской программы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе, которую можно реализовывать в процессе подготовки спортсменов-стрелков в других спортивно-стрелковых клубах.

**На защиту выносятся:**

1. Программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.
2. Комплекс педагогических условий, способствующих эффективной реализации программы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.
3. Диагностический инструментарий для оценки сформированности культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

**Обоснованность и достоверность результатов исследования** обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей,



применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

**Апробация и внедрение результатов** исследования осуществлялась посредством участия автора в работе конференций:

– Всероссийская научно-практическая конференция «Экологическая безопасность, здоровье и образование», 28 апреля 2023 г.;

– Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция магистрантов и молодых ученых «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии», 21 апреля 2023 г.

**Структура и объем** магистерской диссертации обусловлены логикой проведенного научного исследования. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения. Текст содержит 10 таблиц. Объем работы с приложением – 95 **страницах.**

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

## 1.1 Культура безопасности и ее значение в спортивных дисциплинах

Прежде чем мы приступим к описанию конкретных техник, методов и инструментов, которые помогают тренерам сформировать культуру безопасного поведения в стрелковом спорте, определимся с ключевыми понятиями и теоретическими основами исследования.

Культура безопасности спортсменов и всех участников спортивных мероприятий регламентируется, в первую очередь, нормативно-правовыми актами на законодательном уровне. Согласно Федеральному закону № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 3, п. 6), «обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, является одной из основных задач при организации спортивных мероприятий» [71]. В связи с этим, контроль за соблюдением необходимых условий при организации учебно-тренировочных спортивных мероприятий является приоритетной задачей не только медицинских работников, но и специалистов в области физической культуры и спорта, которые, в свою очередь, должны передать культуру безопасного поведения своим воспитанникам.

По определению Я.В. Чуба, безопасность занимающегося физической культурой и спортом – это «состояние защищенности жизни, здоровья, прав и свобод, имущества, окружающей среды и законных интересов спортсменов и работников физической культуры от каких-либо опасностей (угроз) в процессе учебной, трудовой и досуговой деятельности» [72]. Чтобы добиться комфортного и безопасного процесса занятия спортом необходимо обладать культурой безопасности, т.е., «совокупностью стандартов, норм,

принципов и правил организации взаимодействий, которая служит средством защиты от потенциальных угроз и обеспечивает условия для обучения и развития».

Система безопасности должна быть разработана тренером и обеспечиваться в соответствии со спецификой спортивной дисциплины, возрастными особенностями подростков и спортивного инвентаря. Система безопасности представляет собой совокупность взаимосвязанных и определенным образом упорядоченных элементов, включающую правовые, социально-экономические, организационные, технические, методические, санитарно-гигиенические, профилактические и иные средства и мероприятия для целей обеспечения безопасности.

Чтобы создать целостную систему и привить подростку культуру безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, необходимо учесть и охватить все факторы опасности, с которыми могут столкнуться юные спортсмены на занятии. Я.В. Чуб выделяет следующие группы факторов опасности в спорте [72]:

1. Природные факторы включают факторы действия живой природы – это все многообразие животного и растительного мира, включая возбудителей болезней, а также факторы действия неживой природы: климатические явления (температура и влажность воздуха, скорость ветра, атмосферное давление, осадки, световое излучение, магнитные поля, газовый состав воздуха, прозрачность воздуха условия и т.п.); а также факторы водной среды (температура, состав и т.п.); почвенные факторы (состав, кислотность, температура и т.п).

2. Техногенные факторы опасности: способы строительства, подготовки и контроля состояния мест занятий спортом; оборудование мест для занятий сертифицированными и подходящими для определенного вида спорта техническими средствами; обеспечение безопасным, соответствующим государственным и спортивным стандартам инвентарем; разработка и

утверждение мер противопожарной безопасности применительно к спортивным сооружениям во время занятий спортом и проведения спортивных соревнований и другие.

3. Антропогенные факторы определяются комплексной организацией спортивных занятий и соревнований. Ими могут быть: отсутствие достаточно продолжительного периода предварительной общефизической, психической и двигательной подготовки, во время которой соответствующие способности спортсмена доводятся до уровня, позволяющего приступить к обучению двигательным действиям; неправильное формирование двигательного навыка при начальном обучении, то есть формирование ошибочной техники; неправильная структура процесса обучения, то есть отсутствие постепенности и последовательности в постановке задач, выборе методов и средств обучения; неправильный выбор упражнений и нагрузок: чрезмерные нагрузки при недостаточном восстановлении, стремление продлить пребывание в состоянии пика спортивной формы, сокращение времени отдыха для увеличения общего времени тренировки, недостаточный для восстановления перерыв между соревнованиями; отсутствие индивидуального подхода к спортсмену без учета его возраста, состояния здоровья, степени подготовленности и тренированности, уровня и особенностей развития (типологические особенности нервной деятельности, темперамент, психологические особенности), условий жизни, труда и учебы, мотивации; непрофессионализм судей, допускающий травмирующие действия спортсменов; плохая организация быта, питания, доставки участников и судей; плохо подготовленная правовая база проведения спортивных занятий и соревнований и другие.

Определение факторов потенциально опасного действия окружающей среды и деятельности человека на начальной стадии организации физкультурно-спортивных мероприятий позволяет прогнозировать вероятность происшествий, наносящих вред жизни и здоровью человека. Выявленные

факторы опасности акцентируют внимание на необходимости своевременной подготовки к их предотвращению и планировании мер безопасности тренировочного занятия.

Основными целями мероприятий по развитию культуры безопасности при занятиях спортом можно считать:

- защиту занимающихся физической культурой и спортом, тренеров, их прав и интересов, имущества от опасных воздействий;
- обеспечение нормального функционирования и развития спортивного учреждения;
- снижение ущерба от негативных воздействий и последствий опасных и чрезвычайных ситуаций;
- улучшение качества жизни, повышение благополучия спортсменов и тренеров (за счет снижения смертности и травматизма, повышения сохранности здоровья, имущества, окружающей среды).

Основное значение культуры безопасности в различных спортивных дисциплинах может быть сформулировано следующим образом: безопасность и охрана труда в спорте должны быть организованы так, чтобы заранее исключить или уменьшить риск возможных неблагоприятных происшествий при занятии физической культурой и спортом. Поэтому осуществляемые меры по выполнению требований, правил и инструкций должны носить предупредительный, профилактический характер. Выполнение требований безопасности спортсменами, работниками, руководителями спортивных учреждений является обязательным условием проведения занятий со спортсменами на разнообразных площадках.

## 1.2 Особенности формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе

Стендовая стрельба – один из подвидов стрелкового спорта, где стрельба ведётся из гладкоствольных ружей дробовыми зарядами по специальным мишеням-тарелочкам, которые выбрасывают специальные металлические машины. Мишени делаются из смеси битумного пека и цемента, при попадании даже нескольких дробинок в тарелочку она разбивается. В настоящее время разрабатывается и внедряется экологическая технология производства мишеней, исключая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде.

Сегодня все соревнования проходят под эгидой Международной федерации спортивной стрельбы (ISSF), а стендовая стрельба входит в программу Олимпийских игр и является одной из старейших олимпийских дисциплин. Впервые медали в стендовой стрельбе были разыграны на II Олимпийских играх в Париже в 1900 году, и с тех пор стендовая стрельба входит в программу всех Игр, за исключением 1904 и 1936 годов. С 1996 года соревнования мужчин и женщин проводятся отдельно. Чемпионаты мира по стендовой стрельбе проходят с 1935 года. В олимпийскую программу входят соревнования в трёх дисциплинах – круглом стенде (скит), траншейном стенде (трап) и дубль-трапе.

На круглом стенде, перемещаясь от одного стрелкового места к другому (всего восемь стрелковых мест, расположенных на полукруглой дуге), меняя угол стрельбы относительно траекторий вылетающих мишеней, участник ведёт огонь по тарелочкам, летящим навстречу друг другу из помещений (вышки – слева, за спиной первого номера и будки – справа, за спиной седьмого номера). Вылет мишеней происходит на разной высоте. Кроме этого, круглый стенд отличается от остальных упражнений задержкой вылета мишени после команды стрелка, которая автоматически варьируется от 0 до 3 секунд.

Траншейный стенд или трап (trap, англ. – охота) – упражнение, выполняя которое, участники стреляют по тарелочкам, выбрасываемым из траншеи в случайном направлении (налево, направо или прямо - до момента вылета стрелок не может знать, куда полетит мишень) с одной линии огня на прямоугольной площадке. На траншейном стенде стрельба ведется с 5 стрелковых мест, расположенных на одной линии на расстоянии 15 метров от среза траншеи, откуда вылетают мишени. Каждое стрелковое место обслуживают 3 машинки, которые настроены на определенную траекторию полета мишеней. Подача мишеней производится по определенной программе, неизвестной стрелку. В отличие от Круглого стенда стрельба ведется из положения от плеча.

Дубль-трап проводится так же, как и соревнования на траншейном стенде, за исключением того, что тарелочки выбрасываются попарно, а стрельба ведётся дуплетом. В упражнении дубль-трап с 2004 года также введена задержка мишени после команды стрелка от 0 до 1 секунды.

Правила подготовки спортсмена и правила безопасности при занятиях стендовой стрельбой также регламентированы нормативными документами: Приказ Министерства спорта РФ от 29 декабря 2017 г. № 1138 (с изменениями 28 января 2020 г. №33) «Правила вида спорта «Стендовая стрельба»; Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 908 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стендовая стрельба». Согласно утвержденным документам, «безопасность – главное правило». Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований является первостепенной задачей тренерского состава школ и сотрудников стрельбища. Руководство стрелковых стендов обязано обеспечить порядок нахождения на стрельбище занимающихся и зрителей, исключая возможность несчастного случая.

Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе достигается за счет мер, содержащих:

- контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;
- формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;
- воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами;
- самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающихся;
- контроль со стороны тренеров-преподавателей за действиями занимающихся на стрелковой площадке и обеспечение необходимой страховки начинающих спортсменов;
- обеспечение четкого порядка при проведении учебно-тренировочных занятий;
- высокие требования к дисциплине занимающихся непосредственно на стрелковой площадке и на стенде в любом месте нахождения;
- предупреждение возможности хищения оружия;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление стрельбища наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а также таблицами (указателями) по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

В первую очередь, при подготовке юного спортсмена к стрельбе обращается внимание на правила обращения с оружием и правила поведения на стрелковых стендах и открытых стрельбищах.



Для траншейной стрельбы используют двуствольные (один ствол над другим) и одноствольные самозаряжающиеся ружья. Для стрельбы на круглом стенде используют спусковое ружьё с укороченным стволом, поскольку из-за изменяющегося расстояния до мишени в полёте требуется более широкое рассеивание дроби. Ружья используют не более 12-го калибра. Погонные ремни или аналогичные ремешки на ружьях запрещены. Магазинные ружья должны иметь блокировку, исключаящую вкладывание в магазин более одного патрона. Не разрешена замена ружья или его функциональных частей при переходах на стрелковые места в одной серии, пока судья не объявит о неисправности.

В целях безопасности все ружья, даже незаряженные, всегда должны переноситься с максимальной осторожностью (при нарушении – наказание, возможна дисквалификация). Обычные двуствольные ружья должны переноситься открытыми и незаряженными. Полуавтоматические ружья должны переноситься с открытым затвором, на предохранителе и стволом, направленном вверх. Неиспользуемые ружья должны находиться в оружейных пирамидах, в закрытых чехлах для ружей, в помещении для хранения оружия или другом безопасном месте. Все ружья, должны быть разряженными, и заряжаться спортсменом на стрелковом месте после команды старшего судьи площадки – «старт». Патроны не должны заряжаться в ружьё, пока спортсмен не встанет на стрелковое место, с оружием, направленным в зону полёта мишеней, и после разрешения старшего судьи. Если стрельба остановлена, то оружие должно быть открыто и разряжено и патроны или гильзы должны быть извлечены. Спортсмен не может покинуть свое стрелковое место, пока не откроет свое оружие и не разрядит его. После последнего выстрела в серии, прежде чем покинуть площадку или поставить ружьё в оружейную пирамиду, и т.д., спортсмен обязан убедиться, а старший судья обязан проверить, что в патроннике и/или магазине ружья нет патронов или

гильз. Запрещаются любые действия с закрытым оружием, пока обслуживающий персонал или судьи находятся в зоне стрельбы.

Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения на спортивном стрелковом объекте, которые запрещают следующее:

- появляться в зоне огня; - выходить на стрелковую площадку без тренера;
- собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и т.д;
- пользоваться случайно найденными патронами;
- трогать чужие оружие и патроны;
- заходить в траншеи, будки, помещения оператора;
- заглядывать в окно вылета мишени;
- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;
- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;
- стрелять по птицам и животным, появившимся в зоне огня;
- пользоваться неисправным оружием;
- оставлять оружие без присмотра;
- поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядки, осечке, а также при задержке подачи мишени;
- перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
- тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;
- находиться на стрелковой площадке без наушников-антифонов;
- оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;

- продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
- перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.

Длина патронной гильзы после выстрела должна быть не более стандартной (70 мм). Дробовой снаряд должен быть не более 24 г (+0,5 г). Дробины должны быть только сферической формы из свинца или свинцового сплава диаметром не более 2,5 мм (+0,1 мм). Дробь может быть покрыта медью, никелем и др. Запрещено применение чёрного пороха, трассирующих или зажигательных зарядов и других патронов специального назначения

Важной составляющей в обеспечении безопасного учебно-тренировочного процесса в стендовой стрельбе является форма спортсмена. Помимо контроля за соответствием одежды погодным условиям при проведении занятий на открытых площадках, юным стрелкам нужно иметь необходимые атрибуты для занятий стендовой стрельбой.

Стрелковый *жилет* – это обязательная часть стрелковой амуниции, обеспечивающая максимальный комфорт при подготовке к выстрелу и непосредственном его производстве. Для чёткой фиксации оружия «в плече» во время вскидки верхнюю часть передних пол (правую или левую) жилета отделявают кожей, что исключает проскальзывание вложенного ружья. Одна из главных функций жилета – это разгрузка рук. На серии стрелку необходимо иметь при себе значительное количество патронов (30–50 штук) и различные аксессуары, поэтому жилет имеет множество специальных карманов. Стрелковая *кепка* в большей степени носит вспомогательный характер. Её основная функция – это защита стрелка от воздействий внешней среды (солнечных лучей, дождя, холода и др.). Тип и форма стрелковой кепки – «бейсболка». Стрелковые *очки* обеспечивают максимальную комфортность работы глаз при различном уровне освещения. Они позволяют

выделить летящую мишень на любом фоне, сделать её более контрастной, а значит, и более видимой. Это достигается благодаря применению светофильтров различных цветов. *Наушники* для защиты ушей на стрелковых стендах необходимый элемент формы. В стендовой стрельбе, как уже упоминалось выше, применяют оружие, как правило, 12-го калибра, выстрелы из которого создают большое звуковое давление. *Беруши* являются самым простым и доступным средством защиты органов слуха. Стрелковые *перчатки* служат для увеличения сцепления ладоней с рифлёной поверхностью шейки ложи и цевья. *Обувь* для стрельбы должна быть удобной и обеспечивать хорошую устойчивость даже на неровной поверхности.

Формирование культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе требует систематического подхода и внимания к деталям. Знание всех норм, запретов, правил работы на спортивном объекте и обращения с оружием и их неукоснительное соблюдение формирует культуру безопасности юного спортсмена-стрелка. Только через постоянное обучение и окружение безопасной практикой подростки смогут развить навыки и привычки, которые помогут им обеспечить свою безопасность и безопасность окружающих на стрельбище.

### 1.3 Программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе

Исходя из того, что именно тренерский состав обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий, делаем вывод, что в основе безопасности лежит четкая организация порядка в классе и на площадке, высокая дисциплинированность занимающихся. Для этого необходимо проводить постоянные мероприятия по развитию и укреплению культуры безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе. Постепенно знакомя спортсменов с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности

при обращении с оружием и патронами, тренер должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствий нарушений. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей. Несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю. В связи с этим, необходимо периодически проверять знания правил поведения на стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, постоянно следить за их соблюдением. Прививая юным спортсменам культуру безопасности, тренер обязательно должен обращать внимание на основные моменты:

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;
- правила обращения с оружием и патронами;
- санитарно-гигиенические правила и требования;
- порядок действия в экстренных, чрезвычайных ситуациях;
- правила обращения со спортивными объектами на стрелковой площадке;
- нормы индивидуальной физической активности и нагрузки.

Чтобы обеспечить систематическую и глубокую подготовку подростков уже на ранних этапах вовлечения в спортивную дисциплину, мы разработали программу формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе. Ее методологической основой служат системный (С.Н. Архангельский, Б.С. Гершунский, А.И. Субетто, Ю.А. Конаржевский, М.И. Махмутов и др.) и лично-ориентированный (В.И. Загвязинский, Е.В. Бондаревская, О.С. Газман, Е.С. Полат, Л.В. Трубайчук, Н.Н. Тулькибаева, И.С. Якиманская и др.) подходы.

Любое сложное явление, процесс тренер должен рассматривать как систему, разложив его на части, изучив во всех связях и отношениях, все это будет способствовать упорядочению организации тренировочного процесса.

*Системный подход* в работе реализуется через обучение, в котором подросток формирует знания о культуре безопасности через упорядоченную систему предлагаемой информации, формирует умения и навыки постепенно с нарастающим усложнением задач, стоящих перед ним. Разработанная нами программа формирования культуры безопасности подростков строилась с учетом нескольких основных показателей, которые в конечном счете сформировали систему. Во-первых, это учет всех факторов опасности, с которыми могут столкнуться юные спортсмены на занятии:

1. Природные факторы (температура и влажность воздуха, скорость ветра, атмосферное давление, осадки, прозрачность воздуха условия и т.п.);
2. Техногенные факторы опасности (оборудование мест занятий спортом, инвентарь, меры противопожарной безопасности и др.);
3. Антропогенные факторы (отсутствие продолжительного периода общефизической, психической и двигательной подготовки; формирование ошибочной техники; неправильная структура процесса обучения, неправильный выбор упражнений и нагрузок).

Во-вторых, это понимание особенностей годового тренировочного цикла спортсменов-стендовиков. Он делится на три периода:

1. Переходный – (с середины сентября по декабрь) – его задача снять напряжение, провести восстановительные мероприятия, подготовить организм спортсмена к новому циклу.
2. Подготовительный – (январь-апрель) – задача обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов. Делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

3. Соревновательный (май-начало сентября) – задача стабилизировать результаты и обеспечить их дальнейший рост в соревновательный период.

Данные показатели позволили нам учесть основные вопросы, которые необходимо осветить в рамках программы, а также логично вписать программу в тренировочный процесс. Например, соревновательный период характеризуется активной соревновательной деятельностью, большой нервной и эмоциональной напряженностью, в связи с этим в программу встроены блок, который позволяет сформировать культуру эмоционально-психологической устойчивости спортсмена в напряженные периоды стрелковой деятельности. Данная работа позволяет избежать нежелательных вспышек агрессии, психоза, нервных напряжений, которые, безусловно, вредят юному спортсмену, а в редких трагических случаях могут сказаться и на здоровье окружающих.

Кроме того, материал предлагается таким образом, чтобы учащийся смог освоить предлагаемый теоретический материал, а затем отработать его на практике. Это сократит объем, уменьшит сложность, облегчит усвоение физкультурных или спортивных знаний, умений в зависимости от условий их деятельности.

Важным в формировании разработанной программы является *лично-ориентированный подход*. Понимание специфики конкретной аудитории и условий ее реализации является неотъемлемой составляющей для успешной реализации программы.

В процессе реализации программы осуществлялось наблюдение за каждым участником тренировочного процесса, делались пометки и индивидуально корректировались ошибки. Также программа предполагала проведение тестирований, которые позволяли сделать выводы об уровне знаний, эмоционального напряжения, возможностях физической подготовки

юных спортсменов. Эта работа дала возможность выстроить индивидуальную траекторию подготовки и развития спортсмена, а также формирования у каждого участника культуры безопасного поведения с учётом его индивидуальных

Она включает в себя комплекс мероприятий, который можно внедрить в тренировочный процесс.

### *Специфика организации тренировочного процесса*

Тренировочный процесс строится в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 48 недель. Расписание занятий составляется в астрономических часах, количество посещений в неделю - 2, продолжительность 1 занятия от 2 до 3 часов в зависимости от физических особенностей и возраста спортсменов. Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Разработанная программа рассчитана на год начиная с сентября. Максимальное количество занимающихся с учетом техники безопасности не должно превышать 15 человек. Программа регламентирует работу с детьми и подростками от 12 до 18 лет.

Чтобы успешно внедрить программу по формированию культуры безопасности важно понимать особенности годового тренировочного цикла спортсменов-стендовиков. Он делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом возраста, подготовленности занимающихся и календарного плана спортивных мероприятий.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;



- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основная задача *подготовительного периода (январь-апрель)* - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постепенному увеличению тренировочных нагрузок. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого этапа сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача *соревновательного периода (май-начало сентября)* - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача *переходного периода (с середины сентября по декабрь)* - снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период - это не перерыв

в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность - подготовить организм спортсмена к новому циклу.

Изучив основные периоды подготовки спортсмена-стендовика, можно увидеть, что наиболее благоприятными для усвоения теоретических знаний для формирования культуры безопасности, а также для диагностических работ является переходный период и частично подготовительный.

Переходный период чаще всего связывают с физической разгрузкой, но не подразумевают полную отмену учебно-тренировочных занятий, в связи с этим будет уместно посвятить это время восстановительным процедурам и теоретической подготовке спортсмена. Подготовительный период характеризуется активной работой по подготовке спортсмена-стрелка, но это не значит, что каждое тренировочное занятие должно быть посвящено ОФП и СФП, тем более, что большая часть времени данного периода выпадает на зимнее время и не всегда погодные условия позволяют выйти на открытое стрельбище для проведения тренировочного занятия. Именно в это время нам кажется логичным проведение теоретических занятий, повторных инструктажей, лекций по основам безопасности и повторной диагностике.

В рамках программы по формированию культуры безопасности подростков предлагается несколько блоков подготовки: теоретический, практический, диагностический.

### ***Блок №1 – Теоретическая часть***

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки, подростки должны узнать и твердо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения

стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса.

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по стендовой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая на каждом этапе и методические принципы.

Нам кажется важным отметить некоторые из них, которые благоприятно скажутся на процессе формирования культуры безопасности подростков, а также в прививании навыка безопасного поведения на спортивной площадке, обращения с оружием и т.д. Перечисленные принципы следует применять на всех этапах.

1. Принцип сознательности и активности. Он формирует адекватное отношение к совершенствованию своих физических, моральных, волевых качеств, уменьшая возможность возникновения травматичных ситуаций и несчастных случаев на учебно-тренировочных занятиях.

2. Принцип наглядности. Позволяет тренеру на этапе объяснения материала проиллюстрировать словесное объяснение действием, или при изучении нового упражнения или движения показать правильность его выполнения.

3. Принцип систематичности и последовательности. Обеспечивает необходимость последовательного постижения дисциплины, привлечения внимания ко всем ее составляющим и постоянного совершенствования знаний, умений и навыков.

4. Принцип доступности. Опирается на индивидуальные особенности каждого и заключается в посильности задач, которые ставятся перед

спортсменом. Доступной должна быть как техническая сложность, так и физическая нагрузка.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий, приведением ярких примеров из практики. Предлагаем примерный перечень тем, которые необходимо осветить в рамках подготовки спортсменов двух разных уровней: начального (новички - опыт стрельбы менее 1 года) и тренировочного (опыт – 1-2 года).

### ***Содержание учебных теоретических занятий***

*Учебный материал для групп начальной подготовки:*

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3. Качества, определяющие успешность занятий стендовой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности: общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона.

5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: иницирующих, дробящих, метательных.

6. Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.

7. Пневматическая винтовка: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.

8. Спортивные ружья: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.

9. Открытый прицел: прицельная планка с прорезью, мушка (пневматическая винтовка).

10. Особенности прицеливания в стендовой стрельбе: прицельная планка и мушка.

11. Патроны: центрального боя, бокового огня, отличие.

12. Патроны 12-го калибра - устройство: гильза, капсюль, порох, пыж, контейнер, дробь (общий вес 24 г, диаметр - 2 мм и 2,5 мм).

13. Осечки, причины, устранение.

14. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы» (пневматическая винтовка), «совмещение», «несовмещение», «кучность осыпи».

15. Средняя точка попадания, определение СТП (пневматическая винтовка).

16. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском (нажим), дыхание.

17. Понятия:

– «колебания» и «устойчивость»; «район колебаний» (пневматическая винтовка), «зона поражения»;

– «дергание» и «подлавливание»;

– «ожидание» выстрела, «встреча» выстрела;

– «ожиданно-неожиданный» выстрел (подготавливаемый);

– сохранение или продление «рабочего состояния» перед, во время и после выстрела»;

– координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, поводки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

18. Выполнение «выстрела» без патрона: ее суть, цель, значение.

19. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

20. Внимание, его виды, значение для спортсмена-стендовика; восприятия и представления.

21. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

22. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

#### *Правила соревнований:*

– обязанности и права участника соревнований;

– требования к изготовкам перед подачей команды на вылет мишени в упражнениях ТРАП, СКИТ, ДУБЛЬ-ТРАП;

– требования к изготовке для выполнения выстрела;

– условия выполнения упражнений: Т-1 и Т-2; С-1 и С-2;

– команды, подаваемые на линии огня;

– обязанности боковых судей и судей-информаторов.

*Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения*

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

2. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.

3. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».

4. Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвижки стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.

5. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.

6. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.

7. Осечки, причины, устранение (повторение).

8. Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39.

9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).

10. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.

11. Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного выполнения.

12. Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела.

13. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц.

14. Уточнение понимания сути явлений:

- выполнение выстрела в зоне поражения;
- «дергание» и «подлавливание»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела».

15. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

16. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).

17. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

18. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1й год обучения).

19. Сердечно-сосудистая система, кровообращение.

20. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

21. Правила соревнований:

- права и обязанности участника соревнований (повторение);
- условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3, С-2 и С-3; СП-1;
- команды, подаваемые на линии огня (повторение);
- обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение).

### ***Блок №2 – Практическая часть***

Практическая часть формирования культуры безопасности подразумевает привитие навыка безопасного поведения во всех направлениях тренировочного процесса: общей физической подготовке, специальной физической подготовке, специальным навыкам спортсмена стрелка, его технической подготовке.

Общеразвивающая физическая подготовка способствует развитию основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков, а также, развивая тело, предотвращают возможность перегрузки.



Специальная физическая подготовка – это развитие тех физических качеств, которые непосредственно необходимы спортсмену стендовику для совершенствования отдельных элементов техники.

Специальные навыки – это умение использовать спортивный инвентарь и выполнять конкретные действия с оружием на площадке.

Главная цель данного этапа – научить верной технике выполнения упражнений, заданий, действий и привить навык грамотного использования собственных сил. Основными рисками для спортсмена на данном этапе могут стать неправильное выполнение упражнений, которые могут привести к травматизму, перегрузки, переутомляемость организма. Все это может привести к общему перенапряжению организма и вредным последствиям для здоровья.

### ***Учебный материал для групп начальной подготовки***

#### *Общая физическая подготовка:*

- размеренный бег;
- подвижные игры;
- настольный теннис;
- ходьба на лыжах;
- плавание, прогулки;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

#### *Специальная физическая подготовка:*

- разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном;

- выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном);
- освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц;
- овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча»).

*Специальные навыки:*

- овладение внутренним контролем (умением «слушать себя») за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела - недопустим преждевременный выход из работы («развал»);
- выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном.

***Техническая подготовка:***

1. Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):

– изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

- прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;

– управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);

– дыхание.

2. Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка,

прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым и правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП. Управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.

3. Выполнение выстрелов из пневматической винтовки в «районе колебаний» без пульки и с пулькой.

4. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и патроном.

*Работа со спортивным и специальным оборудованием:*

Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые») и с пулькой и патроном;
- выполнение выстрелов по мишеням: «белый лист», с черным кругом (пневматическая винтовка);
- выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
- выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени;
- выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби и стандартными.

***Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения***

*Общая физическая подготовка:*

- размеренный бег;
- подвижные игры;

- настольный теннис;
- ходьба на лыжах;
- плавание, прогулки;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

*Специальная физическая подготовка:*

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.
2. Дальнейшая выработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
3. Дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
4. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
5. Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» без патрона («холостые») и с патроном.
6. Овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

*Специальные навыки:*

Дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»), наблюдение за:

- работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,

– сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы («развал»), выполнении выстрелов без патрона и с патроном.

*Техническая подготовка:*

Дальнейшее освоение и овладение элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):

– однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

– прямым, левым, правым с разными углами возвышения,  
– прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

– управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка).

*Работа со спортивным и специальным оборудованием:*

Практические стрельбы:

– выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном;  
– выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням;  
– выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях;

– выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени;

– выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными;

– работа над индивидуальными ошибками.

### ***Блок №3 – Диагностическая часть***

Для качественного усвоения полученных знаний необходимо систематически проводить диагностику. Диагностика может предполагать проверку разных знаний, умений и навыков, а значит представляться в разных формах.

*Формы диагностики для групп начальной подготовки:*

- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

*Формы диагностики для групп тренировочного этапа I, II годов обучения:*

1. Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.
3. Сдача зачётов по теоретической подготовке.
4. Тренерская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовления, вкладки или вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.
5. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии, обязанности бокового судьи.

Кроме того, в качестве совместной проверки усвоенных знаний в обеих группах подготовки можно использовать такие формы как:

- Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий: зарниц, тематических соревнований, турслетов, веселых стартов, многоборий

в рамках стрелковых дисциплин и т.д. (проверка общефизических и специальных физических качеств);

– Проведение тестов, викторин, игр, брейнрингов, квестов (проверка теоретических знаний);

– Решение ситуационных задач, направленных на проверку знаний обращения с оружием, плана действий в экстренных ситуациях;

– Участие в конкурсах, например, на знание техники безопасности или на разработку лучшей памятки по технике безопасности на стрелковом стенде.

– Проведение встреч, мастер-классов, зарядок, разминок с ведущими региона (возможность приобретения, закрепления практических навыков, повышения спортивного мастерства).

## Выводы по первой главе

1. Изучение теоретических аспектов исследования позволило определить основное значение культуры безопасности в различных спортивных дисциплинах: безопасность и охрана труда в спорте должны быть организованы так, чтобы заранее исключить или уменьшить риск возможных неблагоприятных происшествий при занятии физической культурой и спортом. Поэтому осуществляемые меры по выполнению требований, правил и инструкций должны носить предупредительный, профилактический характер. Выполнение требований безопасности спортсменами, работниками, руководителями спортивных учреждений является обязательным условием проведения занятий со спортсменами на разнообразных площадках.

2. Выявлены особенности формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе. Сегодня безопасность становится обязательным условием эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации, а также важнейшим критерием качества подготовки спортсмена. Снижение рисков для жизни и здоровья юных спортсменов напрямую связано со знаниями тренера о путях предотвращения угроз в спорте, с добросовестным выполнением ими своих должностных обязанностей. Это прежде всего знание и реализация требований нормативных правовых актов в области обеспечения безопасности на тренировках, направленных на защиту здоровья и сохранение жизни спортсменов. Организация безопасного пространства для занимающихся, своевременное выявление угроз и степени опасности внешних и внутренних факторов, оперативное реагирование на нештатные ситуации и применение верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности – это



трудовые функции, входящие в профстандарт тренера и тренера-преподавателя.

3. Разработана программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе, содержание которой отражено в трех ее блоках: теоретическом, практическом и диагностическом.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

2.1 Цели, задачи и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования

На втором, формирующем этапе была апробирована программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе. Внедрение программы в тренировочный процесс осуществлялось в период с сентября 2022 по сентябрь 2023.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе стрелково-спортивного клуба «Синара» (г. Каменск-Уральский). В эксперименте приняли участие 10 учащихся (девочки и мальчики) стрелково-спортивного клуба «Синара» от 12 до 18 лет (упражнение «Трап»). Все занимающиеся относятся к тренировочной группе, т.е. имеют опыт занятий стрелковым спортом больше года. С учетом этих особенностей строилась работа.

Целью экспериментальной работы было выявление эффективности разработанной программы по формированию культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

Задачами опытно-экспериментальной работы стали:

- создание условий для внедрения программы по формированию культуры безопасности у подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе;
- проведение входного тестирования культуры безопасности подростков, занимающихся стендовой стрельбой;
- внедрение программы в учебно-тренировочный процесс по стендовой стрельбе;

- создание условий для формирования у подростков культуры безопасности на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе;
- проведение итогового тестирования культуры безопасности подростков;
- формулирование вывода об эффективности или неэффективности разработанной программы.

В ходе экспериментальной работы были применены следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Метод тестирования.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод сравнения и анализа полученных данных.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения значения культуры безопасности в различных дисциплинах, определения ее роли в стрелковом спорте, а также знакомства с наиболее эффективными методами формирования культуры безопасности.

Педагогическое наблюдение проходило в ходе тренировочных занятий учебной группы. Заострялось внимание на состоянии стрелков, их общей и специальной физической подготовке, технике владения оружием и непосредственно стрельбе, умении обращаться со спортивным инвентарем и ружьем. Педагогическое наблюдение позволило сформировать целостную картину по каждому участнику учебной группы.

Метод тестирования позволил получить представление о теоретических знаниях учащихся до и после введенной программы, сформировать понимание об их культуре безопасности на стрелковом стенде.

Педагогический эксперимент проводился с целью – определить эффективность предложенной экспериментальной программы.

Метод сравнения и анализа позволил сравнить результаты входного и итогового тестирования, определить уровень полученных навыков и понять степень эффективности программы.

## 2.2 Реализация программы формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе

На этапе педагогического наблюдения за тренировочными группами, которое проходило на первой неделе сентября 2022 года, было отмечено что некоторые подростки невнимательно относятся к технике безопасности.

Таблица 1 – Результаты наблюдения за правилами безопасности на стрелковом стенде

<b>Критерий наблюдения</b>	<b>Комментарий</b>
Обращение с оружием	Без присмотра оставляют свое ружье, переносят без защитных чехлов
Соблюдение санитарно-гигиенических требований	Пренебрежительно относятся к средствам индивидуальной защиты (наушники, беруши) или нарушают их гигиеничность, передавая друг другу
Поведение на стрелковой площадке	Несерьезно относятся к тренировочному процессу (бегают, играют), что может привести к нежелательному травматизму на площадке
Выполнение упражнений ОФП и СФП	Ленятся выполнять некоторые упражнения, техника выполнения нарушается, что не благоприятно сказывается на результате
Эмоциональный и психологический настрой	Настрой позитивный, активный, энергичный, доброжелательный
Знание порядка поведения при чрезвычайных ситуациях	Чрезвычайных ситуаций не наблюдалось

Обращаясь к работе по формированию культуры безопасности, которая велась до экспериментальной работы, стоит сказать, что она ограничивалась только формальными инструктажами по технике безопасности и объяснениями, как обращаться с оружием.

По итогам наблюдения мы наметили траекторию работы по формированию культуры безопасности подростков на стрелковом стенде.

На первом этапе реализации программы было проведено несколько входных тестирований по различным направлениям культуры безопасности: теоретические аспекты культуры безопасности, культура безопасности при занятиях общей физической подготовкой, культура безопасности при занятиях специальной физической подготовкой.

### ***Теоретические аспекты культуры безопасности спортсмена стрелка***

#### *Содержание входного тестирования*

*1. Какие предметы обязательно должны быть на стрелковом стенде?*

- a) чучела птиц
- b) Ружье и патроны
- c) трибуны для зрителей

*2. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при проведении стендовой стрельбы?*

- a) Носить защитные очки и наушники
- b) Стрелять в любую цель, которая вылетела из стрелковой машинки
- c) Носить одежду с яркими принтами

*3. Какие типы стендовой стрельбы существуют?*

- a) Стрельба из ружья и стрельба из лука
- b) Стрельба из лука и стрельба из арбалета
- c) Стрельба из ружья и стрельба из пневматики

*4. Сколько выстрелов обычно делается в одной серии на стендовой стрельбе?*

- a) 10
- b) 25
- c) 100

*5. Какие типы мишеней используются на стендовой стрельбе?*

- a) Яркие оранжевые мишени
- b) Мишени с различными геометрическими фигурами

с) Мишени с изображением животных или птиц

6. *Какие оценки могут быть присуждены за каждый выстрел на стендовой стрельбе?*

а) От 1 до 10

б) Только 5

с) Только 7

7. *Какие правила относятся к перезарядке ружья на стендовой стрельбе?*

а) Ружье нельзя перезаряжать, оно должно быть готово к использованию всегда

б) Ружье можно перезаряжать только после сигнала инструктора

с) Ружье можно перезаряжать в любое время без ограничений

8. *Какие навыки необходимо развивать для успешной стендовой стрельбы?*

а) Бегать быстрее всех

б) Быстро стрелять без цели

с) Контроль дыхания, точность прицеливания, концентрация

9. *Какие меры безопасности необходимо соблюдать при хранении оружия после стендовой стрельбы?*

а) Оружие нужно хранить в закрытом ящике или сейфе, отдельно от боеприпасов

б) Оружие можно просто оставить на полу в углу комнаты

с) Оружие можно хранить в любом месте, где удобно

10. *Какие типы оружия могут использоваться для стендовой стрельбы?*

а) Только автоматическое оружие

б) Ружья, пистолеты, луки и арбалеты

с) Только винтовки

*11. Какие дополнительные требования могут быть установлены для участия в соревнованиях по стендовой стрельбе?*

- a) Наличие специальной формы и обуви
- b) Определенный возраст и наличие лицензии на оружие
- c) Умение использовать оружие разных видов

*12. Что такое "патронаж" в стендовой стрельбе?*

- a) Подсчет количества патронов после стрельбы
- b) Процесс зарядки ружья перед выстрелом
- c) Оценка качества выстрела в зависимости от патрона

*13. Какие факторы могут повлиять на точность стрельбы на стендовой?*

- a) Погода, освещение, состояние мишени
- b) Цвет одежды стрелка
- c) Качество патрона

*14. Какие виды стендовой стрельбы являются олимпийскими дисциплинами?*

- a) скит и даблтрап
- b) только трап
- c) трап и скит

*15. Какие виды стендовой стрельбы относятся к дисциплине "скит-стрэй"?*

- a) Стрельба из ружья и стрельба из пистолета
- b) Стрельба из лука и стрельба из арбалета
- c) Стрельба из винтовки и стрельба из пистолета

*16. Что такое "даблтрап" в стендовой стрельбе?*

- a) Двойной выстрел из ружья
- b) Стрельба на две мишени одновременно
- c) Специальный вид мишени для тренировки точности

*17. Какой вид оружия используется в дисциплине "скит"?*

- a) Ружье
- b) Пистолет
- c) Лук

*18) Выберите правила, которые необходимо выполнять, находясь на стрелковом стенде:*

1. собирать после каждой стрельбы стреляные гильзы, мишени, пыжи;
2. не трогать чужие оружие и патроны;
3. заходить в траншеи, будки, помещения оператора;
4. не пользоваться случайно найденными патронами;
5. одеваться на тренировку можно так, как хочется, форма одежды стендовая стрельба не предполагает специальной формы;
6. наушники-антифоны – обязательная часть стрелковой амуниции.

*19) Ружья какого калибра разрешено использовать при занятиях стендовой стрельбой?*

1. не более 20;
2. не более 12;
3. только 9

*20. Выберите верное утверждение:*

1. Участник соревнований по стендовой стрельбе при выстреле в мишень противника получает дополнительные очки.
2. Стрелковый жилет, шляпа, очки и сапоги – обязательные атрибуты участника соревнований по стендовой стрельбе.
3. Ружье для выполнения упражнения можно зарядить в тренерской и затем выйти с ним на стрелковую площадку.
4. Дробовой снаряд должен быть не более 24 г (+0,5 г).



### *Результаты входного тестирования*

Результаты входного тестирования показали, что уровень теоретических знаний культуры безопасности является средним (средний балл – 14,4 из 20 возможных), минимальный балл, полученный за тестирование – 10, максимальный – 18. Это говорит о неоднородности в знаниях спортсменов по вопросам безопасности и разной осведомленности в теоретических вопросах. Учитывая полученные результаты, необходимо выровнять уровень знаний спортсменов и получить средний балл по теории, приближенный к высокому (около 16-18).

Таблица 2 – Результаты теоретического тестирования экспериментальной группы

<b>Экспериментальная группа</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<i>Результат (количество правильных ответов в баллах)</i>	12	14	14	18	16	10	16	15	13	16

### ***Культура безопасности при занятиях общей физической подготовкой***

#### *Содержание входного тестирования*

При выполнении заданий оценивается не только количество, но и качество выполняемых действий.

«Отжимание» (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5

сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

*Ошибки:*

- Касание пола бёдрами.
- Нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги».
- Разновременное разгибание рук.

*«Упражнение на пресс»* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п. – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов за 40 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

*Ошибки:*

- Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- Отсутствие касания лопатками мата.
- Пальцы разомкнуты «из замка».

*«Прыжки со скакалкой»* (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет продолжается. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки за 1 минуту.

*Ошибки:*

- Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
- Два прыжка на 1 вращение скакалки.

«Кистевая динамометрия» (для оценки силы мышц сгибателей-разгибателей кисти).

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

«Планка на локтях» (для формирования жестких корсетных мышц).

И.п. – упор лежа на локтях. Спину натянуть так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пят. Напрячь мышцы живота, и контролировать центральную часть тела.

*Ошибки:* нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги».

«Прыжок в длину с места» (для комплексного развития физических качеств спортсмена, в том числе скоростно-силовых и координации).

И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч (или немного уже).

*Ошибки:*

- Заступ за линию и ее касание при отталкивании;
- Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно;
- Прыжок выполнен с подскока.

Таблица 3 – Результаты входного тестирования экспериментальной группы по культуре безопасности при занятиях ОФП

Упражнение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отжимания	3	6	4	9	14	7	6	8	6	9
Пресс	29	32	35	37	22	30	36	27	34	30
Скакалка	104	100	118	98	93	102	95	119	112	97
Кистевая динамометрия	21,7	35,8	31,9	46,5	50	39,1	45,1	38,9	44,1	39,5
Планка на локтях (с)	40	60	43	36	20	48	50	51	65	53

*Продолжение таблицы 3*

Прыжок в длину с места (м)	1,7	2,0	1,65	1,8	1,8	1,7	1,9	1,95	1,8	1,75
----------------------------	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	------

***Культура безопасности при занятиях специальной физической подготовкой и выполнении технических стрельб***

*Содержание входного тестирования*

1. Удержание ружья на вытянутой руке на время стрельба по заданию.
2. Выполнение упражнений по условиям соревнований.

Таблица 4 – Результаты входного тестирования экспериментальной группы по культуре безопасности при занятиях СФП и техническими стрельбами

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	
	удержание ружья на вытянутой руке на время стрельба по заданию (с)	выполнение упражнений по условиям соревнований (комментарии к ошибкам)
1	65	стреляет бездумно
2	70	торопится, паникует при выстрелах
3	63	не отработана вкладка
4	78	не выдерживает темпа стрельбы до конца
5	69	эмоциональные реакции на выстрелы
6	52	«швыряет» ружьем (слишком резкие движения в сторону мишени)
7	59	несоблюдение правил нахождения на стенде – вышел на серию без стрелкового жилета
8	62	стреляет бездумно
9	64	медленно двигается за мишенью, не успевает
10	71	несерьезное поведение на стрелковой площадке

На *втором этапе* экспериментальной работы проводилось внедрение программы в работу учебно-тренировочной группы.

С сентября по декабрь 2023 года проводилась наиболее активная работа по формированию и развитию культуры безопасности подростков, так как этот период характеризуется как период восстановительной, аналитической работы. В этот промежуток времени наиболее продуктивной формой подготовки стала теоретическая. Были изучены и повторены основные правила безопасности по всем направлениям, а также отработаны в форме практических занятий.

Таблица 5 – Тематическое планирование занятий

№	Название темы	Краткое содержание темы	Вид занятия	Кол-во часов
1.	Техника и меры безопасности при проведении стрельбы	Общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона	<i>Лекции / фильм</i>	3
			<i>практика</i>	3
2.	Физическая культура – важно средство укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности и жизненно важных умений и навыков	<i>лекции</i>	1
			<i>практика</i>	1
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к форме на стрелковом стенде. Гигиена спортивных сооружений	<i>лекции</i>	1
			<i>практика</i>	1
4.	Рождение и развитие вида спорта	История развития вида спорта. Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы	<i>лекции</i>	1
			<i>практика</i>	-
5.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Цель, задачи, содержание. ОФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка	<i>лекции</i>	2
			<i>практика</i>	1
6.	Теоретические основы физической подготовки	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств и их развитие.	<i>лекции</i>	2
			<i>практика</i>	1

Продолжение таблицы 5

7.	Материальная часть стрелкового спортивного оружия	Общие сведения об оружии, используемом в стендовой стрельбе.	<i>лекции</i>	2
			<i>практика</i>	1
8.	Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе.	Техника безопасности. Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе.	<i>лекции</i>	3
			<i>практика</i>	2
9.	Морально-волевая подготовка спортсмена	Моральные качества спортсмена: выносливость, ответственность, организованность и т.д.	<i>лекции</i>	1
			<i>практика</i>	1
Итого				27 ч.

Также на этом этапе проводились интеллектуальные и физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1. Военно-патриотическое состязание «Зарница» (сценарий – Приложение 1);

2. Игра «Точность и безопасность».

Описание: Участники разбиваются на две команды и соревнуются в точности и скорости стрельбы. В центре игрового поля устанавливаются несколько мишеней (можно использовать мишени для стендовой стрельбы или самодельные из картона). Каждая команда поочередно выстраивается на своей стартовой линии, за которой располагается стенд с пневматическими ружьями или луками (в зависимости от возможностей и безопасности).

Цель игры: Победить, набрав больше очков за точные попадания в мишени и сделав это быстрее другой команды.

Правила:

1. Каждый участник команды имеет право на определенное количество выстрелов (например, 5-7) в каждом раунде.

2. После каждого раунда подсчитываются очки за попадания в мишени.

3. За каждое попадание участники получают определенное количество очков (например, 1 очко за попадание в центр, 0.5 за попадание во внутренний круг, и т.д.).

4. Побеждает команда, которая заработает больше очков и/или делает это быстрее.

Эта игра поможет подросткам развить навыки точной стрельбы, соревновательный дух и командную работу. Кроме того, она способствует развитию концентрации и координации движений.

3. Познавательно-развлекательное мероприятие «Стрелковый фестиваль»

Сценарий:

1. Открытие фестиваля. Участники собираются на территории фестиваля, где проводится торжественное открытие с выступлениями и приветствиями.

2. Мастер-классы и демонстрации. В течение дня проводятся мастер-классы по стрельбе от профессиональных стрелков, а также демонстрации различных видов оружия и снаряжения.

3. Соревнования для детей и взрослых. Устраиваются разнообразные соревнования по стрельбе на точность, скорость и меткость, а также командные состязания.

4. Развлекательные мероприятия. Помимо стрельбы, участники могут принять участие в других развлечениях, таких как арбалетные стрельбы, катание на лошадях, игры с использованием лазерного оружия и т.д.

5. Выставка и ярмарка. На фестивале можно организовать выставку и ярмарку товаров для стрельбы, сувениров, одежды и экипировки.

6. Закрытие фестиваля. Завершение дня может быть отмечено церемонией награждения победителей соревнований, а также фееричным шоу или фейерверком.

Такой сценарий позволит участникам погрузиться в атмосферу стрельбы и соревнований, а также насладиться разнообразными развлечениями на фоне праздничной атмосферы фестиваля.

4. Викторина «Я за безопасность», которая включала различные вопросы по технике безопасности на стрелковом стенде, решение ситуационных задач, задания на знания правил поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

5. Конкурс на лучшую памятку по технике безопасности при занятиях стендовой стрельбой – был организован в качестве отчетной работы по пройденной теории, с целью отражения в схематичной форме основных правил безопасности. После конкурса была организована выставка работ на стендах стрелкового комплекса.

В период с января по апрель 2023 – этап активной подготовки к соревновательному циклу – работа проводилась уже с упором не на теорию, а на практику: подростки оттачивали и демонстрировали полученные знания на стрелковой площадке в ситуациях обращения с оружием и другой техникой, при соблюдении санитарно-гигиенических требований, знания своих физиологических особенностей и правил безопасного и нетравматичного выполнения физических упражнений.

Нами была разработана система безопасного занятия (охватывающего основные виды деятельности, учитывающего возрастные психофизические особенности подростков), который мы внедрили в тренировочный процесс. Наполнение и конкретные упражнения на каждом этапе могут меняться в зависимости от цели занятия (варианты отражены в программе – п.1.3).



Таблица 6 – План безопасной физической подготовки спортсменов-стендовиков подросткового возраста

Вид деятельности	Время выполнения	Примечание	Функция
<b>РАЗМИНКА (суставная) – 8 мин</b>			
1. Вращения головой вправо-влево (10 раз)	1 мин	следить за дыханием, темп динамичный но щадящий	растяжка мышц во избежание травм, плавное повышение ЧСС, тонизирование сердечных сокращений для быстрого наполнения кровью мышц
2. Вращения в плечевом суставе вперед-назад (10)	1.5 мин		
3. Вращения в локтевом суставе по 10 в каждую сторону	1 мин		
4. Вращения в тазобедренном суставе по 10 в каждую сторону	1 мин		
5. Вращения в голеностопном суставе	1 мин		
6. Наклоны на прямых ногах по 10 раз	1 мин		
7. Приседания 10 раз	1.5 мин		
<b>РАЗМИНКА (с оружием) – 10 мин</b>			
1. Имитация работы как на стенде	5 мин	5 прямых, 10 левых и 10 правых	
2. Отработка вкладки	5 мин		четкость выполнения действий
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – стрельба – 2 ч. 30 мин</b>			
1. Серия 25 мишеней	30 мин	5 прямых, 10 левых, 10 правых	
2. Отдых	15 мин		
3. Разминка с оружием	7 мин		
4. Серия 25 мишеней	30 мин	5 прямых, 10 левых, 10 правых	
5. Отдых	15 мин		
6. Разминка с оружием	7 мин		
7. Серия 25 мишеней	30 мин	соревновательная программа	
Отдых	5 мин		

Продолжение таблицы 6

<b>СФП (работа с оружием) – 18 мин</b>			
1. Имитация движений как на площадке (5 прямых, 10 левых и 10 правых)	2 подхода по 1.5 мин, отдых между подходами - 2 мин	Исходное положение – ружье у пояса, ноги как в упражнении для стрельбы с места; на счет «раз» – вставить ружье в плечо, прицелиться в точку перед собой; на счет «два» – резко повернуть корпус вместе с ружьем вправо, прицелиться в намеченную точку и нажать на спусковой крючок; на счет «три» – корпус повернуть до положения прямо; на счет «четыре» – принять исходное положение; упражнение имитирует стрельбу с места. Повторяется в другую сторону (поочередно), проделывается по 6-8 раз в каждую сторону	Развитие координации и четкости выполнения действий
2. Удержание ружья в изготовке	3 подхода до отказа, отдых между подходами - 1 мин.	Наведение мушки на какую-либо точку или предмет и удержание ружья в этой точке. Следить за мушкой, контролировать тремор рук	Развитие концентрации и выносливости
3. Отработка одинаковой вкладки	3 похода по 10-15 раз, отдых между подходами – 1 минута	Позиция как при стрельбе – вкладка – проверка планки относительно глаза – возвращение в исходную позицию	развитие четкости выполнения действий
4. Восьмерки	3 подхода по 40 сек = 8 восьмерок, отдых – 1 минута	Стрелок занимает позицию, вкладывается и начинает рисовать концом ствола восьмерки и бесконечности	развитие координации

Продолжение таблицы 6

<b>ОФП (день 1 - силовая) - 40 мин</b>			
1. Отжимания	Круговая тренировка – 3 круга. Все упражнения выполняются по 40 секунд на максимум, отдых между упражнениями – 40 сек. Отдых между кругами - 80 сек.		развитие грудных мышц и трицепсов
2. Скручивания			развитие мышц кора
3. Тяга верхнего блока/подтягивания			развитие мышц спины (широчайшие и ромбовидные)
4. Обратные отжимания			развитие трицепсов
5. Подъем штанги на бицепс			развитие бицепсов рук
6. Гиперэкстензия			развитие мышц спины (разгибателей)
7. Боковая планка на правую и левую руку			развитие мышц кора
8. Выпады			развитие мышц ног (квадрицепс, бицепс бедра, ягодичная, грушевидная)
9. Растяжка	20 мин	все группы мышц	улучшение эластичности мышц и подвижности суставов
<b>ОФП (день 2 – аэробная) – 50 мин</b>			
1. Разминка в зоне 80-100 уд/мин	10 мин	Ходьба	развитие выносливости, улучшение кровообращения
2. Работа в зоне средней интенсивности 110-130 уд/мин	30 мин	Легкий бег	
3. Заминка	10 мин	Ходьба	
4. Растяжка	20 мин	Все группы мышц	улучшение эластичности мышц и подвижности суставов, снижение болевых ощущений после физической нагрузки

Кроме того, были проведены такие мероприятия, как

1. Конкурс «Мистер и мисс Трап», приуроченный к празднованию 23 февраля и 8 марта.

*Описание:* направлен на выявление лучших знатоков правил обращения с оружием и техники безопасности на стрелковом стенде.

*Сценарий:*

Открытие и приветствие.

*Раунд 1 – Визитка.* Учащиеся презентовали себя как спортсменов, рассказывали о том, почему выбрали данный спорт, как видят свое развитие, рассказывали о людях, на которых равняются и т.д.;

*Раунд 2 – Дефиле.* Участники демонстрируют свою спортивную экипировку, основные позиции при стрельбе.

*Раунд 3 – Блиц.* Участники за минуту должны ответить на как можно большее количество ответов по теме безопасности.

*Раунд 4 – Ситуационные задачи.* Участники анализируют ситуации поведения на стенде и обращения с оружием и комментируют ошибки.

Подведение итогов, распределение мест, выявление лучших по итогам всех пройденных испытаний, награждение.

2. Организация мотивационных встреч с известными спортсменами-стендовиками «Секрет успеха» (Пшеничникова Людмила Валерьевна, Сенцов Роман Сергеевич, Ветош Алексей Леонидович).

*В период с мая по сентябрь 2023 г.* – период активной соревновательной деятельности – продолжалась работа по подготовке к соревнованиям, а также проводились мероприятия по работе с эмоциями для обеспечения ментального здоровья и устойчивости нервной системы к многочисленным стрессам во время соревновательных мероприятий:

1. определение уровня стресса и тревожности спортсмена путем тестирования (Приложение 2);

2. зарядки, аутоиммунные тренировки на свежем воздухе;

3. тренинг «Властелин своих эмоций», мастер-класс «Я сильнее страха» (Приложение 3)

Кроме того, весь период реализации программы в стрелковом клубе была оформлена коробочка «Банк вопросов», которая содержала различные

задания по культуре безопасности (тесты, вопросы, изображения и т.д.). После каждой тренировки любой занимающийся мог вытянуть одно задание, решить его и отдать тренеру, если решение было верным, то подросток получал бумажный жетон в виде патрона, который на следующих тренировках можно было обменять на дополнительные настоящие во время отработки стрелковых навыков. Данный метод очень мотивировал занимающихся, так как самая интересная часть тренировки для спортсмена стрелка непосредственная стрельба и отработка умений, однако обычно на тренировках каждый спортсмен получает ограниченное количество патронов, например, 30, а решенное задание позволяет подростку увеличить этот запас на дополнительное количество патронов.

### 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования

*Третий этап реализации программы* – повторная диагностика, итоговое тестирование по культуре безопасности с целью проверить эффективность проведенной работы по формированию культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.

В результате итогового тестирования были сделаны следующие наблюдения: в блоке «Теоретические аспекты формирования культуры безопасности на учебно-тренировочных занятиях стендовой стрельбой» значительно улучшился средний балл осведомленности подростков и составил 17,5 баллов.

Таблица 7 – Результаты итогового теоретического тестирования

Экспериментальная группа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Результат (количество правильных ответов в баллах)	16	18	17	20	19	15	17	18	16	19

Блок, отвечающий за культуру безопасности при занятиях ОФП, по результатам улучшил не только визуальную технику выполнения, но и качество физической подготовки спортсменов – правильно выполняемые упражнения укрепили мышцы и выносливость подростков.

Блок, посвященный формированию культуры безопасного поведения при занятиях СФП и выполнении технических стрельб, позволил улучшить понимание подростков о правильном поведении на стрелковом стенде, улучшить свои знания в области обращения с оружием, оценить значимость серьезного отношения к правилам выбранного ими вида спорта. Анализ результатов разработанной нами и внедренной в учебно-тренировочный процесс программы по формированию культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе с опорой на полученные результаты позволил сделать вывод об эффективности реализованной методики.

Понимание факторов, угрожающих безопасности спортсмена-стендовика, позволило нам построить систему, охватывающую сразу несколько аспектов формирующих культуру безопасности: правила обращения с оружием, правила нахождения поведения на стрелковой площадке, правила выполнения разного рода физических упражнений, которые при неправильной технике и поведении могут привести к травматизму, возможность контроля и работы с эмоционально-психологическими аспектами.

Логично выстроенная система, сконструированная в том числе и с учетом специфики периодов подготовки спортсменов, позволила уместно

ввести в тренировочный процесс направление формирования культуры безопасности.

Достигнуть поставленных задач и видимых результатов позволил не только системный подход, но использование разнообразных форм работы: лекции, практические занятия, просмотр фильмов, видеофрагментов, игры, физкультурно-оздоровительные мероприятия, встречи, тренинги, конкурсы и т.д.

Стоит отметить, что формирование культуры безопасности – явление не одномоментное, а продолжительное и комплексное, поэтому предложенная нами программа может дополняться новыми мероприятиями, формами, а проведение некоторых событий, наоборот, может стать традиционным и проводиться каждый год на стрелковом стенде с целью развития и популяризации культуры безопасности.

## Выводы по второй главе

1. В экспериментальной части нашего исследования приведены результаты примененной на практике авторской программы по формированию культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе. Основное достижение данной программы – системный и разнообразный подход к развитию культуры безопасности у спортсменов-стендовиков. Безопасное поведение на стенде и умение обращаться с оружием, управлять своими эмоциями и телом, понимать свои физические возможности – факторы, которые важны в непосредственной работе с ружьем на стрелковой площадке для всех участников тренировочного процесса.

2. Путем систематической работы и правильной дозировки была разработана эффективная, практико-ориентированная программа с юными спортсменами-стендовиками. Данная программа разработана для спортсменов, у которых не наблюдается ограничений по здоровью, в возрасте 12-18 лет, уровень общей физической подготовки – низкий или средний, уровень теоретической осведомленности – средний.

3. Подготовкой к внедрению программы является входное тестирование, которое позволяет оценить уровень знаний и умений подростков. Первый этап программы – теоретический – служит основой для формирования в дальнейшем безопасного поведения. Лекционный материал разбавляется практическими занятиями и интерактивными формами работы. Второй этап - формирование культуры безопасности при занятиях – позволяет уменьшить вероятность получения травм, перенагрузок и перенапряжений во время физической подготовки тела к стрельбам. Третий этап – формирование культуры безопасности при занятиях СФП и технических стрельбах – является неотъемлемой частью тренировочного процесса, в результате этой работы спортсмены получают навык работы с оружием на открытой пло-



щадке, готовясь к соревновательной деятельности. Этап специальной физической подготовки подразумевает работу техническую, более детальную работу с ружьем. Спортсмены учатся чувствовать оружие, сосредотачиваться на собственных ощущениях, сохранять устойчивость и координацию, развивают общую статическую выносливость. Мы убеждены в том, что необходимо чередовать формы подготовки и сферы культуры безопасности от тренировки к тренировке, это важно для процесса формирования целостной картины безопасного поведения в спорте и, одновременно, для его разно-стороннего развития.

4. При оценке итоговых показателей не было выявлено негативного влияния программы на состояние спортсменов, наоборот, большинство показателей улучшилось. Хотелось бы заметить, что показатели стрелковой деятельности стали более стабильными и постепенно возрастают. Комплексный анализ экспериментальной методики в период ее проведения показал, что разработанная нами программа успешно справляется с поставленными задачами и эффективна в тренировочном процессе юных спортсменов-стендовиков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стендовая стрельба предъявляет особые требования к знанию правил безопасности и уровню культуры безопасности спортсменов, тренеров, технических работников стрелкового стенда и остальных участников тренировочного процесса. Понимая, что главную роль в формировании культуры безопасности играет именно тренерский состав, мы разработали собственную программу по развитию этих качеств и внедрили ее в тренировочный процесс.

В ходе проведенного теоретического исследования мы выяснили, что:

- безопасность и охрана труда в спорте должны быть организованы так, чтобы заранее исключить или уменьшить риск возможных неблагоприятных происшествий при занятии физической культурой и спортом. Поэтому осуществляемые меры по выполнению требований, правил и инструкций должны носить предупредительный, профилактический характер;
- при создании целостной системы мероприятий для формирования культуры безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, необходимо учесть и охватить все факторы опасности, с которыми могут столкнуться юные спортсмены на занятии;
- стендовая стрельба входит в ряд самых опасных видов спорта, в связи с тем, что при выполнении упражнений используется гладкоствольное оружие;
- контроль за соблюдением необходимых условий при организации учебно-тренировочных спортивных мероприятий является приоритетной задачей не только медицинских работников, но и специалистов в области физической культуры и спорта, которые, в свою очередь, должны передать культуру безопасного поведения своим воспитанникам.

В ходе проведенного педагогического эксперимента:

- осуществлено педагогическое наблюдение за экспериментальной группой;

- изучены возрастные особенности развития, определен уровень знаний в сфере безопасности поведения на тренировочном занятии учебной группы;
- в связи с полученными результатами разработана программа формирования культуры безопасности подростков на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе;
- реализована разработанная программа (общая продолжительность 1 год);
- определена эффективность данной программы, сфера ее употребления и применения на основе полученных в результате исследования показателей физического, теоретического, психологического тестирования.

Безопасность не только создает благоприятную обстановку на тренировочном объекте, но и повышает уровень подготовки спортсмена, поэтому необходима постоянная и непрерывная работа над формированием и развитием культуры безопасности подростков, занимающихся стендовой стрельбой. состоянием организма.

Проведя эксперимент и внедрив собственную методику, мы заметили повышение показателей по ряду критериев теоретической, физической, психологической подготовки. Мы склонны объяснить полученные результаты тем, что в тренировочный процесс были необычные формы и методы организации обучения.

Показателем успешности внедрения разработанной методики является как улучшенное общее физическое состояние учебной группы, так и стабильность работы с оружием на площадке, которая при систематической работе приведет к высоким результатам в соревновательной деятельности и в обеспечении комфортного безопасного поведения на стрелковой площадке для всех участников тренировочного процесса.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимов, В.А. Культура безопасности жизнедеятельности как системообразующий фактор снижения рисков чрезвычайных ситуаций в современных условиях [Текст] / В.А. Акимов, Р.А. Дурнев // Технологии гражданской безопасности. – 2018. – С.26–30.
2. Амбарцумов, Н.А. Работа вхолостую, как способ повышения качества техники выполнения выстрела в пулевой и стендовой стрельбе [Текст] / Н.А. Амбарцумов, П.П. Вагнер, Е.С. Палехова // Теория и методика прикладных и экстремальных видов спорта. – Москва., 2011. – № 3. – С. 42–45.
3. Андреев, Б. Что такое «не везет» и как с ним бороться (к вопросу о психологии в стрелковом спорте) [Текст] / Б. Андреев // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 25–29.
4. Байдыченко, Т.В. Изучение факторов, влияющих на устойчивость системы «стрелок – оружие» в стрельбе [Текст] / Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко // Экстремальная деятельность человека. – 2010. – Т. 18. – № 3. – С. 13–17.
5. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи [Текст] / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 37–40.
6. Баскакова, С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами [Текст] / С.А. Баскакова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – № 2. – С. 88–97.
7. Бауэр, И.И. Превентологическое обеспечение безопасного поведения студенческой молодежи [Текст] / И.И. Бауэр, И.С. Крутько, А.В. Пономарев // Primo Aspectu – 2020. – № 2 (42). – С. 81–87.
8. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у школьников [Текст] / В.Ф. Башкиров. – Москва, 1987. – 109 с.

9. Безопасность деятельности: Энциклопедический словарь [Текст] / под ред. засл. деят. науки и техники РФ, д-ра техн. наук, проф. О.Н. Русака. – Санкт-Петербург : Информационно-издательское агентство "ЛИК", 2003. – 435 с.
10. Вагнер, П.П. К вопросу о подготовке стрелков к нештатным ситуациям на соревнованиях [Текст] / П.П. Вагнер, Е.С. Палехова // Вестник Государственного университета управления. – 2011. – № 17. – С. 13–18.
11. Вайнштейн, Л.М. Меткий стрелок и юный стрелок [Текст] / Л.М. Вайнштейн В.П. Расе, Р.А. Микуленко. – Москва : ДОСААФ, 1972. – 140 с.
12. Вайнштейн, Л.М. Основы стрелкового спорта [Текст] / Л.М. Вайнштейн. – Москва : ДОСААФ, 1960. – 230 с.
13. Вайнштейн, Л.М. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в начальном периоде обучения [Текст] / Л.М. Вайнштейн, В.П. Жур // Теория и практика физ. культуры. – 1974. – № 6. – С. 43–44.
14. Велитченко, В.К. Физкультура без травм [Текст] / В.К. Велитченко. – Москва : Просвещение, 1993. – 128 с.
15. Володина, И.С. Подготовка стрелка-спортсмена: Учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК [Текст] / И.С. Володина. – Москва, 1995. – 117 с.
16. Ветров, С. Основы стрельбы из стрелкового оружия [Текст] / С. Ветров. – Ленинград, 2004. – 56 с.
17. Вольман, Ю.Г. Жизнестойкость спортсменов в контексте изучения суверенности психологического пространства и склонности к девиантному поведению [Текст] / Ю.Г. Вольман // Личность в профессионально-образовательном пространстве: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 25 ноября 2016 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет. – 2016. – С. 16–20.

18. Воронцов, И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки : учебно-метод. пособие [Текст] / И.М. Воронцов; Ленинград, 1996. – 40 с.
19. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации [Текст] / Е.А. Гаврилова. – Москва : ФЦСПР, 2021. – 63.
20. Гачечиладзе, Я.В. Дыхание стрелка [Текст] / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – С. 77–80.
21. Гачечиладзе, Я.В. Устойчивость оружия стрелка [Текст] / Я.В. Гачечиладзе, А.Н. Романин, В.Н. Саблин // Теория и практика физ. культуры. – 1973. – № 12. – С. 32–35.
22. Горбенков, С.Г. Методика огневой подготовки слушателей учебных заведений МВД России [Текст] / Горбенков С.Г. - Москва, 1997. - 196 с.
23. ГОСТ 18392 – 73 Оружие стрелковое. Термины и определения [Текст]. – Москва, 1973. – 278 с.
24. Данилина, Л.А. Тренировка без патрона (по материалам журнала «Визирь») [Текст] / Л.А. Данилина // Спорт за рубежом. – 1987. – № 1. – С. 13–14.
25. Девисилов, В.А. Концептуальные основы образования в области безопасности [Текст] / В.А. Девислов // Высшее образование в России. – 2008. – № 9. – С. 27–31
26. Дедловская, М.В. Влияние предстартовых психических состояний на результативность соревновательной деятельности в стендовой стрельбе [Электронный ресурс] / М.В. Дедловская, Л.Т. Миннахметова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-predstartovyh-psihicheskikh-sostoyaniy->

na-rezultativnost-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-v-stendovoy-strelbe (дата обращения: 19.04.2022).

27. Дидур, М.Д. Безопасный спорт? Реалии, понятийные и нормативные аспекты [Электронный ресурс] / М.Д. Дидур, И.Т. Выходец // Вестник РГМУ. – 2017. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnyy-sport-realii-ponyatiynye-i-normativnye-aspekty> (дата обращения: 03.07.2023).

28. Жамков, Ф.И. Начальная подготовка стрелка-спортсмена. Ц.С. Динамо [Текст] / Ф.И. Жамков. – Москва, 1979. – 47 с.

29. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена [Текст] / М.Я. Жилина. – Москва, 1986. – 104 с.

30. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология [Текст] / Н.Н. Захарьева. – Москва : Физическая культура, 2012. – 288 с.

31. Иодко, В.В. Помощь тренеру по стрелковому спорту [Текст] / В.В. Иодко. – Москва : ДОСААФ, 1962. – 158 с.

32. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена [Текст] / М.А. Иткис. – Москва : ДОСААФ, 1982. – 128 с.

33. Квартовкин, К.К. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: методические рекомендации [Текст] / К.К. Квартовкин, В.Б. Мандриков. – Волгоград: ВМА, 1997. – 16 с.

34. Ковальчук, А.А. Формирование готовности спортсменов по стендовой стрельбе к соревнованиям через тренировочные упражнения [Текст] / А.А. Ковальчук // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации : материалы IX Всероссийской студенческой научнопрактической конференции с международным участием / Под редакцией И.В. Молдовановой. – 2020. – С. 139–142.

35. Корх, А.Я. Спортивная стрельба : учебник для институтов физической культуры [Текст] / А.Я. Корх. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.

36. Корх, А.Я. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера: методическая разработка для студентов, слушателей фак. усовершенствования и фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа [Текст] / А.Я. Корх, – Москва, 1986. – 39 с.

37. Крутько, И.С. Безопасное поведение как основа жизнестойкости спортсменов [Электронный ресурс] / И.С. Крутько, Н.В. Попова, И.И. Бауэр // ТипФК. – 2022. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnoe-povedenie-kak-osnova-zhiznestoykosti-sportsmenov> (дата обращения: 15.01.2023).

38. Кубланов, М.М. Силовая подготовка стрелков-винтовочников : учебное пособие [Текст] / М.М. Кубланов. – Воронеж, 2003. – 163 с.

39. Куделин, А.И. Мышечная модель выстрела [Текст] / А.И. Куделин // Спортивное оружие. – 2004. – № 12. – С. 66–69.

40. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 кл.: метод. пособие [Текст] / В.Н. Латчук, В.В. Марков. – Москва : Дрофа, 2000. – 63 с.

41. Латчук, В.Н. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) общеобразовательной школы по основам безопасности жизнедеятельности [Текст] / В.Н. Латчук, В.В. Марков и др. – Москва : Дрофа, 2001. – 38 с.

42. Леонов, В.В. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности обучающихся в системе основного общего образования [Электронный ресурс] / В.В. Леонов // Московский педагогический журнал. – 2023. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-obuchayuschih-sya-v-sisteme-osnovnogo-obshchego-obrazovaniya-5-7-klassy> (дата обращения: 21.02.2023).

43. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьника [Текст] / В.И. Лях – Москва, 1998. – 64 с.



44. Макаров, Г.А. Спортивная медицина [Текст] / Г.А. Макаров – Москва: Советский спорт, 2003. – 480 с.
45. Макляк, А.Н. Нестандартные способы тренировочного процесса юных спортсменов-стрелков на начальном этапе подготовки [Текст] / А.Н. Макляк // Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2010. – С. 85–88.
46. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2005. – 960 с.
47. Мамаджанов, С.С. Влияние экологических факторов при занятии стендовой стрельбой [Электронный ресурс] / С.С. Мамаджанов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 6-3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ekologicheskikh-faktorov-pri-zanyatii-stendovoy-strelboy> (дата обращения: 23.02.2023).
48. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2006. – 88 с.
49. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя [Текст] / под ред. А.Т. Смирнова., Б.А. Мишина. – Москва: Просвещение, 2001. – 145 с.
50. Мишин, Б.И. Книга для учителя основ безопасности жизнедеятельности [Текст] / Б.И. Мишин. – Москва : АСТ, 2002. – 167 с.
51. Мошкин, В.Н. Воспитание культуры личной безопасности [Текст] / В.Н. Мошкин // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2000. – № 8. – С. 13–16.
52. Мошкин, В.Н. Воспитание культуры безопасности школьников [Текст] / В.Н. Мошкин. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. – 318 с.
53. Муравьев, В.А. Техника безопасности на уроках физической культуры [Текст] / В.А. Муравьев, Н.А. Созинова. – Москва, 2001. – 96 с.
54. Надточий, И.О. Истоки возникновения и развитие стендовой стрельбы [Текст] / И.О. Надточий // Современные тенденции и актуальные

вопросы развития стрелковых видов спорта : сборник научных статей IV всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2020. – С. 190–194.

55. Немсадзе, В.П. Детский травматизм [Текст] / В.П. Немсадзе, Г. Амбернади. – Москва, 1999. – 185 с.

56. Немсадзе, В.П. О методических основах профилактики детского травматизма [Текст] / В.П. Немсадзе, А.М. Шастин // Школа здоровья. – 1997. – №2. – С. 29–34.

57. Осокина, Т.П. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т.П. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – Москва: Просвещение, 2004. – 190 с.

58. Палехова, Е.С. Новые понятия и термины в современном стрелковом спорте [Текст] / Е.С. Палехова, О.В. Железнов // Научный альманах МГАФК. Малаховка, 2007. – Т. 8. – С. 153–164.

59. Поляков, М.И. Стрельба влет: учебно-методическое пособие [Текст] / М.И. Поляков. – Москва, 1973. – 198 с.

60. Постановление Правительства РФ от 18.04.2014 № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

61. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» (зарегистрирован в Минюсте России 21.06.2016, № 42578).

62. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства по дисциплине «Стендовая стрельба» [Текст] / под ред. Митрофанова А.В./ Москва. – 2007. – 254 с.

63. Решение Госсовета РФ «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян (от 22.01.2002). – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920>

64. Руденко, В.А. Ценностная составляющая культуры безопасности [Текст] / В.А. Руденко, Н.П. Василенко // Глобальная ядерная безопасность. – 2013. – №4. – С. 25–34

65. Савинич, Н.П. Стрельба по летящим мишеням: учебное пособие [Текст] / Н.П. Савинич, Т.Ф. Гафаров. – Ташкент, 2010. – 233 с.

66. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко. – Москва: Народное образование, 1998. – 243 с.

67. Селиванова, О.А. Соотношение понятий «социально безопасное» и «социально опасное» поведение несовершеннолетних в современной педагогической науке [Текст] / О.А. Селиванова, Л.Н. Гладкова / Вестник Тюменского государственного университета. – 2015. – № 1 (1). – С. 198–205.

68. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.

69. Тарадайко, М. Влияние предстартовых психических состояний на результативность соревновательной деятельности в стендовой стрельбе [Текст] / М. Тарадайко, Е. В. Бурцева, В. А. Бурцев // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. – 2015. – С. 155–157.

70. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / под ред. Л.А. Михайлова. – Москва : Изд. центр «Академия», 2009. – 198 с.

71. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

72. Чуб, Я.В. Безопасность в спорте : курс лекций [Текст] / Я.В. Чуб. – Екатеринбург : Изд-во. УрГУПС, 2014. – 224 с.

73. Шпак, М.П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена [Текст] / М.П. Шпак. – Москва: ДОСААФ СССР. – 1979.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### Сценарий военно-патриотического состязания «Зарница»

*Патриот – это тот, кто любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие-то блага и привилегии перед другими народами, а по тому, что это его Родина. Человек или является патриотом своего Отечества, и тогда он соединен с ним, как дерево корнями с землей, или он лишь пыль, носимая всеми ветрами.*

**Цель:** Способствовать развитию безопасного поведения на стрелковом стенде и в повседневной жизни путем военно-спортивных игр.

**Задачи:**

- формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного начала;
- формирование навыков у детей навыков быстрой реакции в нестандартных ситуациях;
- развитие и пропаганда среди молодёжи здорового образа жизни;
- развитие и укрепление физической подготовки учащихся;
- сплочение коллектива;
- формирование культуры безопасного поведения.

Мероприятие проходит на спортивной, хорошо оборудованной площадке. Участниками игры могут быть дети в возрасте 12-18 лет. Отряды формируются по возрастам. Детям предлагается ряд конкурсов для прохождения, после чего членами жюри подводятся итоги и проходит награждение.

**Атрибуты и оборудования:**

- Канат
- Военные ящики 2 шт.
- Ворота, шайбы, клюшки

- Мины (деревянные кружки диаметром 15см) 60шт
- Лыжи
- Игровое поле с кольцом и шариком
- Ящик с боеприпасами, гранаты для метания в цель.
- Бинты, военная разгрузка, две жерди
- микрофон, флэшка с записью марша, военных песен
- Флаги.
- Танк из фанеры.
- Пневматическая винтовка, пули.
- Мишени.

**Ход мероприятия:** *Звучит маршевая музыка, дети под руководством командира отряда собираются на площадке, выстраиваются по периметру.*

**Ведущий:** Добрый день участники военно-спортивной игры! Мы рады приветствовать вас всех на этой спортивной площадке на нашей территории. Мы собрались, чтобы выявить победителя в честной спортивной борьбе и вручить вот этот кубок! А победителям прошлой зарницы выпадает честь поднять флаг России и зарницы.

*Под звуки гимна России флаг поднимается*

**Главнокомандующий.** Зарница равняйся смирно! Здравия желаю товарищи!

**Дети:** Здравствуйтесь!

**Главнокомандующий: Напутственные слова.** Товарищи бойцы, к выполнению боевого задания готовы?

**Дети:** Готовы!

**Главнокомандующий:** Командирам отрядов приготовиться к сдаче рапортов, доложить о готовности. Командиру отряда сдать рапорт!

**Командиры** маршевым шагом подходят к главнокомандующему и докладывают о своем участии.

**Ведущий:** Задача каждого отряда пройти по всем этапам маршрута, на карте обозначены названия и расположение этапов. Представляю команду судей по каждому конкурсу (*в судейскую могут входить тренеры, педагоги, родители*). После прохождения всех этапов мы ожидаем вас на нашей площадке. Задание понятно? Командирам отрядов получить план маршрута.

**Командиры подходят и берут планы у ведущего.**

**Главкомандующий:** Отрядам приступить к выполнению задания.

*Отряды группируются, знакомятся с планом маршрута, находят то место, откуда нужно начать выполнение задания, начинают свой маршрут, выполняя поочерёдно одно задание за другим.*

Содержание этапов: (Этапы соревнований могут меняться в зависимости от возраста участников)

**1. Доставка боеприпасов** – Ребята в составе 6 человек выходят на исходные позиции на маршруте, по два человека на расстоянии 50 метров. Первая пара берет ящик от патроном, весом 6-8кг и несут его со старта передают следующей паре, те передают следующей та финиширует, время прохождения этапа фиксируется.

**2. Минное поле** – Поиск мин в определенном квадрате за 2 мин. Команде выдается палка - щуп, которой по команде член отряда начинает поиск мин, если наступает ногами, то считается подорванным, игрок меняется на следующего. Сколько мин находит команда, столько очков зарабатывает, одна мина 1 балл.

**3. Военный эрудит.** – ответить на вопросы на военную тематику каждый правильный ответ 1 балл время прохождения этапа 5 минут.

**4. Карта** – 4 участника держат четыре веревки, привязанные к деревянному кольцу, в середину кольца помещается шарик, кольцо ставится на игровое поле с указанными маршрутами, ребята, держась за веревки начи-

нают движение кольца с шариком по заданному маршруту, если шарик проваливается в отверстие на игровом поле, прохождение маршрута начинается сначала, время выполнения задания фиксируется, по итогам, выставляются баллы.

**5. Боевой листок** – команда рисует свой боевой листок, выполняя задания, (Этот конкурс можно сделать домашним заданием каждой команды) отведенное время 5 минут.

**6. Санитарные посты** – команда отвечает на вопросы первой помощи: ранение в голову, ранение в руку, обморок, что нужно делать во всех случаях. После ответов получает задание:

*Оказать первую помощь пострадавшему раненному в бедро и перенести определенное расстояние, для этого команде выдается разгрузка и жерди для сооружения из них носилок, оценивается слаженность команды гуманное отношение к раненному. От 5 до 10 баллов.*

**7. Метание гранаты** – команда метает гранаты в цель с 15 метров. 10 гранат, попадание в цель 1 балл.

**8. Меткий стрелок** – каждый член команды производит два выстрела по мишени, по всем точным попаданиям подсчитываются баллы.

**9. Победа** – конкурс фото-вопросов по теме: «Оружие» правильные ответы фиксируются и за них команда получает баллы.

**10. Шифровка.** Команде выдается зашифрованное послание азбукой Морзе, и азбука Морзе, чем быстрее команда расшифрует место нахождения флага, тем быстрее найдет флаг.

**11. Поиск флага.** – команда бежит на место нахождения флага, откапывает, находит и несет в штаб.

После прохождения и того как флаг найден все выстраиваются на площадке возле штаба.



**Главнокомандующий:** Участники зарницы, равняйся, смирно! Командирам отрядов приготовиться к сдаче рапортов. Командирам отрядов сдать рапорт!

*Командир маршевым шагом подходит к главнокомандующему и докладывает. Командир вручает генералу “флаг” карту прохождения этапов с отметками судей.*

**Главнокомандующий:** Рапорт принят! Встать в строй!

**Командир отряда подходит к команде:** Вольно!

*Все другие команды сдают рапорт аналогично*

**Главнокомандующий:** Товарищи бойцы! Вы отлично справились с моим заданием, флаг доставлен в штаб. Молодцы!

**Ведущий:** Пока судьи, работают, подводя итоги конкурсов, я приглашаю всех на полевую кухню. Где вас накормят солдатским обедом.

**Кухня на привале** – детям предлагается отведать солдатской пищи, гречка с тушенкой и чай с сахаром, хлеб.

После обеда общее построение и награждение

**Главнокомандующий:** Молодцы, ребята! Вы без потерь прошли все испытания, справились со всеми заданиями. Всем отрядам выражаю свою благодарность за участие в сегодняшней игре «Зарница», хочу наградить за мужество, отвагу, смелость и решительность.

Выигравшей команде вручается переходящий кубок и диплом, второй команде диплом за отличное прохождение всех этапов военно-спортивной игры «Зарница», также проводится награждение отрядов проявившим себя в конкурсах игры.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

### **Тестирование эмоционального состояния**

#### **Оценка психической надежности**

Психическая надежность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной кандидатом психологических наук В.Э. Мильманом, сотрудником ВНИИФК (1976). Психическая надежность, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: эмоциональной соревновательной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью показателей.

Показателями эмоциональной соревновательной устойчивости являются характер, интенсивность предсоревновательного и эмоциональность соревновательного возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и др.

Показатели саморегуляции – это умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и др.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача всех сил на тренировках и соревнованиях и др.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков и спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т.д.

Сокращенный вариант анкеты психической надежности включает 22 вопроса. На листе ответов испытуемый отмечает то суждение, которое соответствует его собственному.

Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса – 17-го) и оценивается определенным количеством баллов.

### **Анкета психической надежности**

Перед вами вопросы, цель которых – выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: 4в, 6а и т.д.; старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

**1. В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?**

- А) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуетесь
- Б) находясь в состоянии повышенного возбуждения
- В) в состоянии сильного возбуждения

**2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?**

- А) да, б) иногда, в) нет.

**3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?**

- А) обычно не задумываюсь, б) иногда, в) да

**4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?**

- А) да б) не могу сказать определенно в) нет

**5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?**

- А) да б) бывают колебания в) нет

**6. Стабильна ли ваша техника?**

А) да            б) бывают колебания            в) нет

**7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?**

А) да            б) иногда            в) нет

**8. Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?**

А) да            б) иногда            в) нет

**9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?**

А) да            б) не всегда            в) нет

**10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?**

А) да            б) не всегда            в) нет

**11. Сильно ли действуют на вас неудачи?**

А) да, сильно расстраивают            б) быстро забываются  
в) не придаю большого значения

**12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?**

А) при строгом сознательном контроле своих действий  
Б) при автоматическом выполнении  
В) нечто среднее

**13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?**

А) да            б) иногда            в) практически не бывает

**14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?**

а) да            б) иногда            в) нет

**15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?**

А) за несколько дней до соревнований  
Б) накануне соревнований  
В) непосредственно перед выступлением

**16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?**

А) да                      б) нет                      в) могу отключиться, но ненадолго

**17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа).**

А) нет не провожу

Б) стараюсь успокоиться, снять напряжение

В) стараюсь думать о чем-нибудь приятном

Г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении

Д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус

Е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении

Ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость

З) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления

И) использую разминку в качестве психологической настройки

**18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другую?**

А) нет

Б) обычно не испытываю в этом необходимости

В) да

**19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?**

А) нет

Б) не всегда

В) как правило, могу

**20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?**

А) нет

Б) обычно не чувствую в этом необходимости

В) да

**21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?**

А) да, могу отказаться от многих жизненных благ

Б) этой проблемы передо мной не возникало

В) нет

**22. Каково ваше отношение к соревнованиям?**

А) соревнование – трудный экзамен

Б) соревнование – это праздник

В) и то и другое.

Таблица 8 – Ключ для интерпретации ответов по шкале психической надежности

№ п/п	Компоненты психической активности											
	СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)			СР (саморегуляция)			М-Э (мотивационно-энергетический компонент)			Ст-П (стабильность-помехоустойчивость)		
	А)	Б)	В)	А)	Б)	В)	А)	Б)	В)	А)	Б)	В)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	-2	-1	+1									
2	-2		+1									
3				-2	-1	+1						
4							+1		-1			
5										+1	-1	-2
6										+1	-1	-2
7										-2	-1	+1
8	-2	-1	+1									
9							+1	-1	-2			
10							+1	-1	-2			
11							+1	-1	-2			
12				+1	-1							
13	-2		+1									
14	-2		+1									
15	-2	-1										
16				-2	+1	-1						

17	Характер эмоциональных реакций: а – нейтральные; г, д, ж, з, и, - стенические; б, в, е - астенические											
18				-2		+1						
19				-2	-1	+1						
20				-1		+1						
21							+1	-1	-2			
22							-1	+2	+1			

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком « - » говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ – от 12 до 5 баллов, СР – от 10 до 6 баллов, М-Э – от 10 до 7 баллов, Ст-П – от 6 до 3 баллов.

Как показывают исследования (В.Э.Мильман), средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

### **Оценка уровня личностной тревожности**

Тревожность – это индивидуальная чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности, она в той или иной степени выражает склонность испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность измеряется и как состояние. В частности, опросник Спилберга состоит из двух подшкал: измеряется тревожность как свойство личности и как эмоциональное состояние.

Личностная шкала Спилберга включает 20 вопросов (см. табл. 1) Подсчет количества баллов производится следующим образом: из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разности прибавляется цифра 35.

Если суммарный показатель по шкале Спилберга показывает: до 30 баллов – это низкий уровень тревожности, от 30 до 45 баллов – средний, свыше 45 баллов – высокий.

### **Шкала самооценки**

**Инструкция:** почитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Шкала Дж. Тейлор, построенная на основе Миннесотского многопрофильного опросника, получила широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха). Эта шкала может применяться до и после соревнований. Ее следует применять вместе с другими методиками (например, совместно с определением типологических свойств), а данные, взятые из нее, дополнять другими бланковыми и проективными тестами, обеспечить ее надежность (табл. 2).

В таблице приведен тест Дж. Тейлор, состоящий из 50 ответов, а также ключ для интерпретации ответов; каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в один балл. При неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов – малая тревожность, от 6 до 20 баллов – средняя, от 20 и выше – высокая.

Спортсменам с высокой личностной тревожностью следует уделять особое внимание, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. Указанные шкалы тревожности могут оказать неоценимую помощь в выявлении таких спортсменов и в осуществлении мероприятий по созданию системы психологической защиты.



Таблица 9 – Личностная шкала Спилберга

№ п/п	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Таблица 10 – Шкала оценки личностной тревожности

№ п/п	Предложения	Показатели тревожности
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко	Нет
2	Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей	Нет
3	У меня редко бывают запоры	Нет
4	У меня редко бывают головные боли	Нет
5	Я редко устаю	Нет
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым	Нет
7	Я уверен в себе	Нет
8	Практически я никогда не краснею	Нет
9	По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком	Нет
10	Я краснею не чаще, чем другие	Нет
11	У меня редко бывают сердцебиение и одышка	Нет
12	Обычно мои руки и ноги достаточно теплые	Нет
13	Я застенчив не более чем другие	Нет
14	Мне не хватает уверенности в себе	Да
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен	Да
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что не могу усидеть на месте	Да
17	Мой желудок сильно беспокоит меня	Да
18	У меня не хватает духу вынести предстоящие трудности	Да
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие	Да
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть	Да
21	Мне нередко снятся кошмарные сны	Да
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать	Да
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон	Да
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи	Да
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании	Да
27	Я работаю с большим напряжением	Да
28	Я легко прихожу в замешательство	Да
29	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь	Да
30	Я склонен принимать все слишком всерьез	Да
31	Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте	Да
32	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты	Да
33	Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще)	Да
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею	Да
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо	Да

36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня	Да
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить	Да
38	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна	Да
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня	Да
40	Даже в холодные дни я легко потею	Да
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть	Да
42	Я человек легко возбудимый	Да
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным	Да
44	Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя	Да
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит	Да
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей	Да
47	Я почти все время испытываю чувство голода	Да
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	Да
49	Жизнь для меня всегда связана с небольшим напряжением	Да
50	Ожидание всегда нервирует меня	Да

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### **Упражнения для регуляции эмоционального состояния спортсмена**

Упражнения просты, легко запоминаются, удобны в применении и не требуют больших затрат времени на изучение. Рекомендуемые упражнения оказывают успокаивающее воздействие на спортсменов при использовании их в различных ситуациях (ожидание старта, перерыв между попытками или таймами, на запасной скамейке, после неудачной попытки).

Спортсмен самостоятельно подбирает себе один или несколько нижеперечисленных методов в зависимости от субъективных ощущений.

#### ***I. Упражнения для лиц, привыкших засыпать, лежа на боку***

1. приподнять прямую руку на 5-10 см и держать ее вдоль тела примерно 2 минуты, отпустить;
2. приподнять так же одну ногу или стопу и держать ее до утомления мышц;
3. расслабиться на несколько секунд. Затем снова выполнить вышеуказанные упражнения в любой последовательности 1-2 раза в зависимости от состояния засыпающего.

#### ***II. Упражнения для лиц, привыкших засыпать, лежа на спине***

1. приподнять и удерживать руку вдоль тела – 2 минуты;
2. приподнять так же другую руку – 2 минуты;
3. лежа ноги врозь, сомкнуть носки ступней (пятки остаются разомкнутыми). Удерживать 2 минуты.
4. расслабить руки и ноги на несколько секунд. При необходимости повторить комплекс.

В дневное время для успокоения рекомендуется на 1-2 минуты крепко сжать руку в кулак или, сидя на скамейке, напряженно согнуть ногу в голеностопном суставе (взять стопу на себя).

5. метод прерывистого дыхания. Обычно на дыхание не обращают внимания. Если же человек сосредоточился на регуляции своего дыхания, он может отвлечься от волнующих мыслей.

Внимание сосредоточивается на расстановке паузы в дыхательном цикле по следующей схеме:

А) вдох – задержать дыхание (пауза) – выдох (повтор 4-5 раз)

Б) вдох – выдох – пауза

В) вдох – пауза – выдох – пауза.

Усложнять схему изменением продолжительности паузы от 1 до 5 секунд. Упражняться 1-10 минут.

### **Упражнения для снятия эмоционального напряжения**

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).

5. «Медуза». Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

### **Методика стирания негативной информации из памяти**

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши, резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите резинку и

начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно созданную негативную ситуацию. «стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

### **Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса**

Следует выполнять под спокойную музыку.

1. Лобно-затылочная коррекция. Одну ладонь положите на затылок, другую – на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 1 мин.

2. Луч света. Направьте яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 с до 60 с. Во время упражнения смотрите на черный лист бумаги.

3. Молния. Проведите рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию»). Затем проведите рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию» сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.

4. Ахилл. Легко ущипните обеими руками оба ахиллова сухожилия, затем мягко погладьте подколенные сухожилия несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.

5. Уши. Мягко расправьте и растяните руками внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице – 5 раз.