

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/11338>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Психология

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 Пожарно-прикладной спорт: значение, история	
1.1 Значение пожарно-прикладного спорта.....	5
1.2 История развития пожарно-прикладного спорта.....	6
1.3 Виды упражнений по пожарно-прикладному спорту.....	18
2 Основы подготовки спортсменов	
2.1 Физическая подготовка спортсменов.....	22
2.2 Техническая подготовка спортсменов.....	28
2.3 Психологическая подготовка спортсменов	
3 Психологическая подготовка спортсменов пожарно-прикладного спорта Республики Башкортостан	
3.1 Методика психологической подготовки с использованием физических упражнений, сочетаемых с приемами психоэмоционального управления у спортсменов пожарно-прикладного спорта РБ.....	35
3.2 Упражнения для отбора в индивидуальную тренировочную часть и техника ее выполнения.....	75
3.3 Экспериментальные данные.....	90
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	130
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	132

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное соревнование - это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов, являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют значения сами по себе. Они призваны лишь обеспечивать успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнование является своеобразным экзаменом для спортсмена. Но было бы ошибочно рассматривать спортивные соревнования только как экзамены. Кроме того, они, оказывая огромное влияние на развитие личности спортсмена, становятся определенным видом учебно-воспитательной работы.

Пожарно-прикладной спорт получил признание как в нашей стране, так и за рубежом. Показательно, что программы международных соревнований как среди взрослых, так и среди юниоров, созданы на основе программ, разработанных в России. Оборудование, снаряжение, характер техники выполнения упражнений подбираются в зависимости от особенностей действия пожарных подразделений. Но во всех случаях условия приближаются к тем, которые возможны на реальном пожаре. Российские спортсмены-пожарные занимают ведущее место в мире. Они неоднократно побеждали и побеждают на международных соревнованиях, проводимых за рубежом и в нашей стране.

Проблема психологической подготовки пожарных привлекает к себе все более пристальное внимание практических работников пожарной охраны. И это не случайно. Увеличение промышленного потенциала нашей страны, особенно развитие нефтяной, газовой, нефтеперерабатывающей, химической и других взрыво- и пожароопасных отраслей промышленности, применение в строительстве новых легкогорючих материалов, рост городов в высоту предъявляют к профессиональной подготовке пожарных повышенные требования.

Психологическая подготовка пожарных к работе в сложных условиях тушения пожаров и ликвидации их последствий - основа не только эффективности боевой деятельности по спасению людей и сохранению материальных ценностей от уничтожения огнем, но и основа безопасности самих пожарных. Подготовка личного состава пожарных подразделений к действиям в экстремальных условиях неразрывно связана с формированием у них моральных и психологических качеств. Нельзя пассивно ждать, когда сформируется личность пожарного, или уповать на то, что все придет с опытом. Нужно с первых же дней зачисления

пожарного на службу формировать у него такие моральные и психологические качества, которые гарантировали бы боевую эффективность и постоянную психологическую готовность к действиям в сложных, опасных для жизни условиях.

1 Пожарно-прикладной спорт: понятие, история

1.1 Понятие пожарно-прикладного спорта

Пожарно-прикладной спорт (ППС), вид спорта, в который входят комплексы разнообразных приёмов, применяемых в практике тушения пожаров. Соревнования (личные и командные) по ППС включают различные сочетания упражнений в преодолении препятствий, подъёмах по пожарным лестницам, умении пользоваться пожарно-техническим вооружением.

Современные способы тушения пожаров с применением разнообразной пожарной техники требуют от рядовых пожарных и от начальствующего состава высокого мастерства и физической натренированности в работе.

Умело действовать в сложных и трудных условиях борьбы с огнем, полностью используя мощность пожарной техники, может только волевой и всесторонне подготовленный пожарный работник.

Пожарно-прикладной спорт помогает приобретению навыков в работе с пожарно-техническим вооружением, а также силы, выносливости, быстроты, смелости, воли к победе, воспитывает чувства коллективизма, сознательности и ответственности за порученное дело. По своему значению этот спорт занимает одно из первых мест среди других видов спорта.

В настоящее время пожарно-прикладной спорт является составной частью физической подготовки личного состава пожарных частей. Он включает комплекс разнообразных упражнений, применяемых в практике работы пожарной охраны и выполняемых индивидуально и коллективно.

Упражнения прикладного спорта состоят из разнообразных движений и приемов работы с различным пожарно-техническим вооружением или без него, например, бег, преодоление препятствий (домик, забор и бревно), переноска пожарно-технического вооружения (лестниц, рукавов, стволов, огнетушителей), подъем с помощью лестниц по вертикали, прокладка рукавных линий, тушение горячей жидкости и т.п. По форме движений и по их характеру, по сложности техники исполнения и по степени воздействия на организм занимающихся эти упражнения весьма различны.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Васильева В.В. Изменение возбудимости центральной нервной системы при интенсивной работе. // Теория и практика физической культуры. 1949г. - № 6. - С. 12.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт; 1988 - 330с; ил. - (Наука - спорту; Основы тренировки).
3. Воротынцев А., Богатырям России// Спортивная жизнь России. 1988 -№1.-с.32.
4. Губа В.П. Морфбиомеханические исследования в спорте.- М.: Наука-спорту.-2000.
5. Журнал по пожарно-прикладному спорту/Чемпионат России.-М,: Федерация пожарно-прикладного спорта России.-2008.
6. Мякинченко Е.Б. Принципы подготовки юных бегунов: макроциклы и многолетняя подготовка./Научный атлетический вестник.- М.:СПОРТАКАДЕМПРЕСС.-2000.-№1.
7. Юдичев А.А. Пожарно-прикладной спорт. 1997.
8. Коробова Н. А. История развития пожарно-прикладного спорта в России [Текст] // История и археология: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 48-52.
9. <http://bibliofond.ru> – электронный ресурс.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/11338>