

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный  
университет имени И. Т. Трубилина»

ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ  
ТРЕНЕРА В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Учебно-методическое пособие

Издание 2-е, переработанное и дополненное

Краснодар  
КубГАУ  
2019

**УДК 796.071.4:316.422(078)**

**ББК 75.1**

**И66**

**Рецензенты:**

**В. Г. Рядчиков** – академик РАН, РАСХН, д-р биол. наук,  
профессор ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ;

**Н. П. Биленко** – д-р мед. наук, профессор кафедры  
педиатрии № 1 ФГБОУ ВО КубГМУ МЗ РФ

**И66 Инновационные аспекты работы тренера в современном пятиборье** : учеб.-метод. пособие / Н. Ю. Просоедов, О. Н. Дегтярева, П. С. Секретев, С. В. Сень. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 107 с.

Данная работа является результатом более чем 40-летней практической, – тренировочной, научно-методической и изобретательской деятельности авторов. Экспериментально доказано и внедрено в практику современного пятиборья положение о значении формирования специфических психофизиологических, двигательных способностей, заинтересованных подсистем и систем организма, преднастрочных механизмов, восстановительно-профилактических мероприятий при обязательном контроле биоритмологических характеристик спортсмена. Технологии отработаны на школьниках, студентах Кубанского ГУФКСТ, Кубанского ГАУ, курсантах Краснодарского ВВАУЛ.

Адресовано специалистам в области спорта.

**УДК 796.071.4:316.422(078)**

**ББК 75.1**

- © Просоедов Н. Ю., Дегтярева О. Н., Секретев П. С., Сень С. В., 2018
- © Просоедов Н. Ю., Дегтярева О. Н., Секретев П. С., Сень С. В., 2019
- © ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина», 2019

## Введение

Проблема приспособления организма к окружающей среде, в основе которой лежит движение, является определяющей во многих областях деятельности человека. Долговременная, постоянно развивающаяся и достаточно надежная адаптация является необходимым условием расширения возможностей деятельности в необычных условиях среды, важным фактором повышения резистентности организма. В процессе адаптации различные по характеру и силе раздражители, конвергирующие на организм из среды, сравнительно быстро приводят к формированию функциональных систем, вносящих коррекцию в проявление двигательных и психофизиологических способностей.

Долгое время программные документы в спортивных школах предусматривали формирование у спортсменов воспроизводящей познавательной деятельности, недостаточно способствуя развитию творческого мышления. В условиях меняющейся ситуации, когда на деятельность отсутствуют готовые «образы-программы», спортсмены вынуждены сами искать пути решения возникающих проблем. Это приводит к повышению напряженности организма, формированию негативного отношения к занятиям спортом, снижению качества спортивной подготовки. Чтобы преодолеть эти недостатки, необходимо найти место в процессе занятий спортом для творческой познавательной деятельности. Эффективным средством активации познавательной деятельности у спортсменов является проблемное обучение. Много перспектив в этом имеют профессионально-прикладные и преднастроенные средства спортивной подготовки с их возможностью формировать здоровье, преднастроенные механизмы, специфические понятия, представления, заинтересованные системы, двигательные и психофизиологические способности, «образы-программы», ответственные за повышение творческих способностей, повышать качество и безопасность спортивной подготовки, не нарушая высшей нервной деятельности спортсменов. Готовность

двигательных способностей определяется состоянием здоровья и подготовленностью к требованиям деятельности. Психофизиологическая же готовность характеризует такой уровень спортивной работоспособности, который позволяет спортсмену достаточно длительно и эффективно заниматься своей деятельностью при оптимальном повышении функций организма. Предварительная специфическая установка, учет биоритмологических показателей при этом является необходимым условием. Следует отметить, что определение индивидуальных особенностей организма спортсмена крайне важно для формирования индивидуального стиля деятельности, который является одним из условий профессионального мастерства, одним из факторов высших достижений в спорте.

Тренировочная деятельность в современном пятиборье в силу своей сложности одновременно выступает как труд умственный и физический, соединяющий творческую, организаторскую и исследовательскую работу. В таких условиях сложно добиться хороших результатов, поскольку в настоящее время не решены вопросы межвидовых взаимоотношений.

Особое внимание при таком положении необходимо уделять преднастройке, в процессе которой решаются вопросы дифференцированного подхода к видам современного пятиборья, их взаимосвязи. При этом оптимальное моделирование и программирование тренировочных занятий развивает феномен антиципации (предвидения), который можно рассматривать как резервный психофизиологический механизм повышения эффективности решения вопросов тренированности, положительного и отрицательного перекрестных эффектов адаптации.

Экстремальный характер занятий современным пятиборьем вызывает значительное нервно-эмоциональное напряжение, что сказывается на функциях аппаратов восприятия, управления и исполнения двигательной деятельности. Для каждого вида современного пятиборья необходим определенный оптимум эмоционального напряжения, при котором реакции организма оказываются наиболее совершенными и эффективными. Эмоциональная активация – необходимое звено в решении

сложных мыслительных задач. Эмоции в движениях выступают в роли организатора целенаправленной умственной деятельности.

Таким образом, наибольшее значение проблема повышения качества подготовки пятиборцев приобретает при обучении движениям с одновременным формированием специфических эмоций и психофизиологических способностей. При определенных условиях и решении вопроса положительного или отрицательного перекрестных эффектов адаптации можно решать вопросы переноса способностей от вида к виду, снижать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, повышать уровень спортивной подготовки.

Выражаем признательность нашему наставнику, профессору КГУФКСТ Ю. Д. Попову за отеческую заботу в становлении нас как профессиональных специалистов, за бескорыстную помощь в организации и поддержке исследовательской работе академику РАН, РАСХН, д-ру биол. наук, профессору Кубанского ГАУ В. Г. Рядчикову. Профессору кафедры педиатрии №1 КубГМУ, д.м.н. Н. П. Биленко за бескорыстную помощь в важном направлении диагностики и текущем контроле состояния спортсменов. Первому заслуженному тренеру РСФСР в Краснодарском крае по современному пятиборью П. Ф. Феленкову, МС СССР

А. В. Переварюхе, за поддержку в процессе практической деятельности. Спортсменам ЗМС Е. Липееву, МСМК А. Запорожанову, МСМК О. Булгакову, МСМК П. Секретеву, МС Е. Резенькову, МС А. Федорову, МС В. Бабченко, показавшим на практике фрагментарно и в целом по технологиям аспектов тренировок, актуальность и правильность избранных направлений.

## Методические разработки к занятиям по видам современного пятиборья

### 1 Цель и задачи занятий<sup>1</sup>

Части занятия	Содержание занятия	Время выполнения	Методические указания
1	2	3	4
	Цель занятий: – Разработать и внедрить в практику современного пятиборья технологии, обеспечивающие подготовку спортсменов международного класса при высоких показателях здоровья.		– Решать вопросы от формирования понятий до разработки инновационных технологий в различных аспектах тренировки.

<sup>1</sup> Теоретические занятия по разделам задач проводятся факультативно в виде лекций и теоретических занятий в соответствии со стандартами времени проведения. На практических занятиях указывать цель и задачи согласно теме.

1	2	3	4
	<p>Задачи:</p> <p>Образовательная: разработать и внедрить инновационные технологии в разделы методической подготовки пятиборцев</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Место и значение отдельных видов в современном пятиборье;</li> <li>– место коллективного и индивидуального подходов в обучении и совершенствовании спортивного мастерства;</li> <li>– адаптация к мышечной деятельности, положительный и отрицательный перекрестные эффекты адаптации;</li> <li>– моделирование в различных разделах тренировки;</li> <li>– применение технических средств при обучении и совершенствовании спортивного мастерства;</li> <li>– специфичность применяемых средств в методах тренировки;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальные резервные возможности заинтересованных подсистем и систем организма при: <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательной, функциональной и психологической подготовке,</li> <li>– планировании тренировки,</li> <li>– формировании тактики в связи с особенностями вида;</li> </ul> </li> <li>– указать, что индивидуальные особенности организма определяют индивидуальный стиль деятельности;</li> <li>– особо отметить, что индивидуальный стиль деятельности</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>является одним из условий профессионального мастерства, одним из факторов наивысших достижений в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– антиципация (предвидение) в современном пятиборье;</li> <li>– восстановительно-профилактические мероприятия в современном пятиборье;</li> <li>– средства и методы диагностики и текущего контроля состояния спортсменов.</li> </ul>
	Воспитательная : разработать и		– Обращать особое внимание во всех частях тренировочного занятия на подготовку

	внедрить в практику технологии, позволяющие формировать специфические способности с учетом особенностей вида.		специфических функций и психики с учетом особенностей вида современного пятиборья; – во вводной части тренировочного занятия обратить особое внимание на профилактику травматизма; – в преднастрочной и основной части занятия обратить внимание на формирование специфической позы и опоры для создания устойчивого положения, обуславливающего последующий рабочий момент; – при формировании и совершенствовании техники движений в видах обратить особое внимание на подготовку скорости реагирования, точности воспроизведения
1	2	3	4
			пространственных, временных характеристик и характеристик усилия, координации и ритма движений;  – при тренировке функций в видах особое внимание уделять специфической подготовке зрительной сенсорной системы, центральной нервной системы, нервно-мышечного и вестибулярного аппаратов, систем жизнеобеспечения;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– при формировании и совершенствовании психики в видах особое внимание уделять подготовке специфических эмоций, скорости восприятия, концентрации и переключения внимания, памяти, сенсомоторного мышления, выносливости нервной системы, умственной работоспособности;</li> <li>– учет и коррекция асимметрии при формировании специфических движений, функций и психики;</li> <li>– учет биоритмов, геопатогенных зон при формировании заинтересованных систем;</li> <li>– решать вопросы адаптации к специфике двигательной деятельности, положительного и отрицательного перекрестных эффектов адаптации (перенос способностей от вида к виду);</li> </ul>
1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить особое внимание на формирование способностей к предвидению действий соперников и результатов подготовки;</li> <li>– обращать особое внимание на работу в умеренном режиме и максимальном волевом усилии</li> </ul>

			<p>с учетом биологических ритмов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить особое внимание на формирование моделей в различных аспектах тренировки, специфических способностей с применением технических средств в соответствии с индивидуальными особенностями организма спортсмена, особенностей вида;</li> <li>– особое внимание обратить на условия, при которых формируется представление на все элементы специфических способностей.</li> </ul>
	<p>Гигиеническая: разработать и внедрить в практику видов современного пятиборья специфические технологии диагностики состояния организма</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– При диагностике состояния организма спортсменов определять эмоциональную устойчивость, силу нервной системы, уравновешенность нервной системы, подвижность нервной системы, межполушарную асимметрию, адаптивные способности, иммунитет, ЭКГ, АД, задержку дыхания на вдохе и выдохе, формулу крови,</li> </ul>
1	2	3	4
	<p>спортсменов, восстановительных и профилактических</p>		<p>вязкость крови, свертываемость крови, ферментативную</p>

	их мероприятий.	<p>активность крови, кислотно-щелочное равновесие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать показатели, определяемые на тренировках (в видах): проныривание на скорость и дальность, воспроизведение времени, координацию движений, скорость реакции, скорость восприятия, концентрации и переключения внимания, выносливость нервной системы, воспроизведение ритма, точность результата действий, память, умственную работоспособность, биоритмы;</li> <li>– обратить особое внимание на специфику средств повышения иммунитета и профилактики заболеваний;</li> <li>– обратить внимание на средства очистки организма, значение пищевого рациона, различных видов терапий, режима работы и отдыха для сохранения здоровья спортсменов;</li> <li>– особо отметить, что здоровье спортсменов зависит от фазы биологического ритма;</li> <li>– указать на специфичность восстановительно-профилактических мероприятий в видах современного пятиборья;</li> </ul>
--	-----------------	--

1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"><li>– обратить особое внимание на выявление резервных возможностей органов и систем в видах;</li><li>– обратить внимание на формирование здорового образа жизни.</li></ul>

## 2 Плавание

Части занятия	Содержание занятия	Время выполнения	Методические указания
1	2	3	4
1	<p>Заблаговременно подготовить и употреблять напитки, обеспечивающие восстановление и профилактику в процессе тренировки.</p> <p>Упражнения в зале:</p> <p>Тренировка специфических способностей с учетом особенностей вида:</p>	20 мин	<p>– Особо отметить воздействие компонентов напитка с учетом специфики вида (см. Приложение 1).</p> <p>– Особо отметить, что классические методы исследования могут служить средствами двигательной, функциональной и психологической подготовки. В кратчайший срок с незначительными эмоциональными и энергетическими тратами формировать специфические</p>

			<p>способности. При этом они должны учитывать индивидуальные особенности организма, специфику вида, способность к формированию индивидуального стиля деятельности;</p>
1	2	3	4
	<p>– тренировка специфического эмоционального состояния</p>		<p>– особо обратить внимание, что эмоции отражают состояние симпато-адреналовой системы;  – учитывать специфику эмоций в виде;  – особо отметить, что регуляцию эмоций осуществлять внутренней и внешней речью, формированием на элементы вида специфических представлений, объективной оценкой знаний всех аспектов тренировки в виду, результатами тренировки;  – указать, что помехоустойчивость рассматривается как способность выполнять заданную деятельность в условиях раздражителей. Помехи могут носить характер эмоциональной напряженности, прогрессивного утомления и гипоксии, а также зависеть от</p>

			<p>таких факторов как неожиданность ситуаций и противодействие соперников. Сбивающие факторы, как правило, оказывают отрицательное влияние на двигательную функцию, что, в конечном счете, снижает ее показатели;</p> <p>– указать, что отсутствие специфической эмоциональной подготовки может приводить к развитию неврозов;</p>
1	2	3	4
	<p>– тренировка специфической координации</p> <p>– тренировка специфического ритма движений</p>		<p>– особо отметить, что координация во многом определяется деятельностью мышц антагонистов и синергистов, перекрестными и параллельными координационными взаимоотношениями мышц;</p> <p>– обратить особое внимание на специфические показатели межмышечной координации (сгибатели, разгибатели);-</p> <p>– особо отметить, что поддержание ритма зависит от выносливости нервной системы, удержание заданного ритма определенное количество времени определяет физическую работоспособность, а мыслительная деятельность при</p>

			<p>этом – умственную работоспособность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать, что тренажер усиливает действие установки на формирование специфических способностей, а при наличии обратной связи и волевого усилия при работе практически формирует их;</li> <li>– обратить особое внимание на выполнение работы в максимальном, соревновательном и умеренном ритмах;</li> <li>– указать на значимость подготовки функций и психики систем, отвечающих за</li> </ul>	
1	– тренировка специфической устойчивости к	2	3	4
	<p>гипоксии при подготовке к работе:</p> <p>на скорость,</p> <p>на выносливость</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировка специфической точности воспроизведения времени при</li> </ul>			<p>устойчивость к работе в условиях гипоксии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять условия при работе на скорость;</li> <li>– выполнять условия при работе на выносливость;</li> <li>– особо отметить, что воспроизведение заданного времени характеризует высшую степень готовности спортсмена;</li> </ul>

	<p>подготовке к работе:</p> <p>на скорость,</p> <p>на выносливость</p> <p>– тренировка специфической выносливости нервной системы и нервно-мышечного аппарата при подготовке к работе:</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на значимость подготовки функций и психики систем, отвечающих за формирование чувства времени;</li> <li>– указать на значимость подготовки функций и психики систем, отвечающих за формирование памяти на время;</li> <li>– выполнять условия при работе на скорость;</li> <li>– выполнять условия при работе на выносливость;</li> </ul> <p>– указать, что тренажер усиливает действие установки на формирование специфических способностей, а при наличии обратной связи и волевого усилия при работе практически формирует их;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на значимость подготовки функций и психики систем, отвечающих за формирование специфического ритма, повышение устойчивости</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>нервной системы при подготовке к работе;</p>

на скорость,		– выполнять условия при работе на скорость;
на выносливость		– выполнять условия при работе на выносливость.
Вводная часть:	10 мин	– Указать на важность выполнения упражнений для профилактики травматизма.
– общеразвивающие упражнения		
Преднастрочная часть:	15 мин	– Особо отметить, что эмоции несут специфику видов современного пятиборья;
– упражнения для активации представлений		– указать на важность упражнений для активации представлений в отдельных элементах плавания;
– беговые упражнения		– указать на важность формирования координации нервных центров управления нижних конечностей и позы в неустойчивых положениях, подготовки суставов нижних конечностей, сглаживание асимметрии;
– упражнения на суставы		– обратить внимание на учет степени свободы и подвижности суставов, деятельность связок, сухожилий, мышц и вестибулярного аппарата;
– упражнения дыхательной гимнастики		– обратить особое внимание на подготовку кардио–респираторной системы.



			<p>выполнении тренировочной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на важность сформированности заинтересованных систем и специфических способностей, от которых зависит индивидуальный стиль деятельности и результат в плавании;</li> <li>– указать на механизмы психофизиологической подготовки, их связь с индивидуальным</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>стилем деятельности и результативностью в плавании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание на формирование представлений на элементы техники плавания; обратить особое внимание на выполнение преднастроечных упражнений как средства психофизиологической подготовки в плавании;</li> <li>– обратить внимание на особенности воспроизведения заданного времени и памяти на него, ритма движений в зависимости от мощности работы;</li> <li>– указать, что ритм движений в плавании формировать с</li> </ul>

			<p>учетом времени опоры и перемещения туловища вперед по отношению к точке опоры, времени проноса руки в исходное положение для создания опоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на формирование оптимального времени опоры при работе в максимальном, соревновательном и заданном ритме;</li> <li>– обратить особое внимание на формирование выносливости и координации нервных центров при работе попеременно руками;</li> <li>– указать на воспроизведение оптимального угла туловища при выполнении работы в плавании;</li> </ul>
1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на особенности формирования специфических представлений на выполнение упражнения;</li> <li>– указать на правильность выполнения дыхания в ритме движения;</li> <li>– обратить внимание на формирование тактильной и проприоцептивной чувствительности при создании опоры кистью;</li> <li>– обратить внимание на положение плеча, предплечья,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение преднастрочных упражнений из исходного положения руки внизу</li> <li>– преднастрочные упражнения из исходного положения правая (левая) рука вверх</li> <li>– выполнение упражнений по элементам техники плавания</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>кисти при развороте туловища с бока на грудь и перемещения туловища по отношению к точке опоры;</li> <li>– указать на правильность выполнения упражнений для подавления антигравитационных выпрямительных рефлексов, формирование специфической позы при плавании;</li> <li>– обратить особое внимание на формирование перекрестных координаций рук и ног;</li> <li>– обратить особое внимание на формирование опоры при проплывании на боку с различным положением рук;</li> <li>– указать на правильность создания опоры кистью, разворота на грудь с одновременным проносом другой руки вверх и</li> </ul>
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проныривание отрезков на дальность и скорость</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>перемещения туловища по отношению к точке опоры;</li> <li>– указать, что работа в бескислородных условиях способствует продукции гемоглобина крови, миоглобина мышц, регуляции кислотно-щелочного баланса крови, повышает выносливость систем жизнеобеспечения,</li> </ul>

			устойчивость спортсмена к работе в условиях гипоксии.
2	Основная часть:	45 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Указать, что эмоции в деятельности спортсмена выполняют функции оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее;</li> <li>– учитывать на этапах подготовки соревновательный режим;</li> <li>– указать на точность воспроизведения времени проплывания с учетом предварительной подготовки функций и психики;</li> <li>– указать на зависимость результата от повышения тренированности психофизиологических способностей и основных заинтересованных систем;</li> <li>– указать, что средства физического воспитания имеют значение медико-биологическое, психологическое, социальное,</li> </ul>
1	2	3	4
			прикладное, оборонное. Носят характер образовательный, воспитывающий, формирующий, адаптивный, психотерапевтический, оздоровительный,

	– при выполнении работы на скорость		<p>корректирующий, лечебный, профилактический, восстановительный;</p> <p>– указать на специфичность эмоций при выполнении скоростной работы;</p> <p>– обратить особое внимание, что при выполнении старта, когда отмечаются удары животом о воду, раздражаются брыжейки внутренних органов, чревной нерв, при этом у спортсмена отмечается головокружение, тошнота, нарушение работы зрительной сенсорной системы, центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, снижение мышечной силы вплоть до бессилия. Иногда отмечается потеря сознания. Это же отмечается при плавании в холодной воде, когда идет раздражение вестибулярного аппарата;</p> <p>– при проплывании дистанции на ногах учитывать правильность движений бедра, голени и стопы;</p> <p>– указать, что основным движителем являются руки;</p>
1	2	3	4
			– при проплывании дистанции в координации, необходимо

	<p>– при выполнении работы на выносливость</p> <p>– проплывание дистанции с приспособлениями (лопатки, ласты, майка)</p> <p>– индивидуальная работа с тренером</p>	<p>учитывать положение рук, формируя индивидуальный стиль;</p> <p>– обратить особое внимание, что скорость и способность удерживать ее на дистанции – залог высокого результата;</p> <p>– учитывать специфику эмоций при выполнении работы на выносливость;</p> <p>– обратить внимание, что при плавании в майке с длинным рукавом следить за положением кисти, в полурукавой майке – за положением кисти и предплечья, в безрукавой – за положением руки в целом;</p> <p>– обратить внимание на загромождение рецепторов тактильной и температурной чувствительности;</p> <p>– обратить особое внимание на подготовку специфических эмоций в плавании, формирование координации движений, представлений на специфику положений рук, обуславливающих перемещение туловища по отношению к точке опоры, работу ног, точность воспроизведения времени при работе на скорость и</p>
--	--	---

			выносливость, устойчивости к гипоксии,
1	2	3	4
	<p>– работа в парах</p> <p>– моделирование соревнований</p>		<p>выносливость нервной системы и нервно-мышечного аппарата при работе на скорость и выносливость и определение индивидуального ритма движений; тактику проплывания дистанции с учетом индивидуальных особенностей;</p> <p>– обратить особое внимание на эмоциональную и техническую устойчивость при выполнении работы на скорость и выносливость в роли лидера и догоняющего;</p> <p>– обратить особое внимание на создание состояния «боевой готовности» спортсмена, точность выполнения всех компонентов подготовки и воспроизведения заданного результата.</p>
3	<p>Заключительная часть:</p> <p>– выполнение упражнений восстановительно-</p>	5 мин	<p>– Обратить особое внимание на специфику средств повышения иммунитета и профилактики заболеваний с учетом биологических ритмов;</p>

	профилактического характера		– отметить, что восстановительно-профилактические мероприятия носят характер ежедневный, еженедельный, ежемесячный, межциклового, предсоревновательный и постсоревновательный;
1	2	3	4
			<p>– указать, что важность учета восстановительных способностей организма заключается в том, что они выявляют уровень резистентности (устойчивости) организма, тем самым обуславливая его жизнеспособность и жизнедеятельность;</p> <p>– обратить внимание на средства очистки организма;</p> <p>– указать, что при повышении тренированности снижается иммунитет организма, повышение деятельности иммунных систем организма – необходимое условие для сохранения здоровья спортсмена;</p> <p>– особо отметить значение пищевого рациона, различных видов терапий, режима работы и отдыха для</p>

			<p>сохранения здоровья спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание на упражнения для мышц шеи, головы, мимических мышц;</li> <li>– обратить внимание на выполнение упражнений для мышц рук и ног;</li> <li>– обратить внимание на упражнения для диафрагмы и дыхательной мускулатуры;</li> <li>– обратить особое внимание на восстановительно-профилактические мероприятия в течение дня и особо в вечернее</li> </ul>
1	2	3	4
	<p>– восстановительные мероприятия перед сном</p> <p>– подведение итогов</p>		<p>время (см. Приложение 2);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить особое внимание на особенности ванн и напитков для восстановления организма;</li> <li>– обратить внимание на особенности точечного массажа для восстановления;</li> <li>– обратить внимание на психотерапевтические мероприятия как средство восстановления;</li> <li>– формировать здоровый образ жизни;</li> <li>– при подготовке к беговым программам указать на важность переноса способностей от плавания к бегу.</li> </ul>



### 3 Фехтование

Час ти зан яти я	Содержание занятия	Вре мя вып олне ния	Методические указания
1	2	3	4
1	<p>Заблаговременно подготовить и употреблять напитки, обеспечивающие восстановление и профилактику в процессе тренировки.</p> <p>Тренировка специфических способностей с учетом особенностей вида:</p>	20 мин	<p>– Особо отметить воздействие компонентов напитка с учетом специфики вида (см. Приложение 1).</p> <p>– Особо отметить, что классические методы исследования могут служить средствами двигательной, функциональной и психологической подготовки. В кратчайший срок с незначительными эмоциональными и энергетическими тратами формировать специфические способности. При этом они</p>

			<p>должны учитывать индивидуальные особенности организма, специфику вида, способность к формированию индивидуального стиля деятельности;</p> <p>– особо обратить внимание, что эмоции отражают состояние</p>
1	2	3	4
	<p>эмоционального состояния</p> <p>– тренировка специфической координации</p>		<p>симпато-адреналовой системы;</p> <p>– учитывать специфику эмоций в виде;</p> <p>– особо отметить, что координация во многом определяется деятельностью мышц антагонистов и синергистов, перекрестными и параллельными координационными взаимоотношениями мышц;</p> <p>– обратить особое внимание на подготовку мышц сгибателей и разгибателей ведущей руки и ноги;</p> <p>– обратить особое внимание при тренировке правописания шпагой на песке (или на бумаге) на формирование тактильной и кинестезической чувствительности, координации движений пальцев и кисти;</p>

	– тренировка специфической реакции		– особо отметить, что скорость реагирования характеризует сформированность основной заинтересованной системы, скоординированность в деятельности ее подсистем; – указать, что упражнения на тренажере способствуют формированию специфических эмоций и таких важных способностей, как реактивность защитных и нападающих действий, их точность;
1	2	3	4
			– особо отметить, что тренажер позволяет формировать точность укола с указанием отклонения укола от центра мишени; – указать на важность предварительной специфической тренажерной подготовки. Скоростные движения выполняются без участия сознания, скорость и точность движений формировать отдельно, т.к. движения от себя выполняются мышцами-разгибателями, ответственными за проявление скоростных характеристик движения (сгибатели ответственны за проявление точности движений). Скорость

			<p>и точность – способности взаимоисключающие друг друга. После формирования скорости необходимо приступить к формированию точности. На этапе спортивного совершенствования скорость и точность могут проявляться одновременно. Особо обратить внимание на повышение функционального состояния зрительной сенсорной системы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особо отметить, что память на скорость реакции является показателем сформированности стереотипа;</li> <li>– указать, что выполнение</li> </ul>
1	2	3	4
	– тренировка точности укола		<p>элементов фехтования на тренажере позволяет решать вопросы моделирования ситуаций, формируются устойчивые стереотипы, представления на элементы фехтования, что способствует повышению его качества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особо отметить, что технические средства обучения должны напоминать реальный объект, иметь обратную связь;</li> <li>– указать, что точность укола характеризует высокий уровень тренированности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировка специфической скорости восприятия</li>   <li>– тренировка специфической выносливости нервной системы</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– особо отметить, что скорость восприятия характеризует деятельность подсистемы в основной заинтересованной в деятельности системе;</li> <li>– указать на механизм зрительного восприятия и важность этого показателя в фехтовании;</li> <li>– указать, что тренажер усиливает действие установки на формирование специфических способностей, а при наличии обратной связи и волевого усилия при работе практически формирует их;</li> <li>– особо отметить, что от выносливости нервной системы зависит выполнение специфической работы продолжительное время;</li> </ul>
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировка специфической умственной работоспособности</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения на подготовку выносливости нервной системы выполнять при максимальном волевом усилии;</li> <li>– указать, что умственная работоспособность характеризует важный в фехтовании показатель как выполнение определенного количества действий в единицу времени.</li> </ul>

	<p>Вводная часть:</p> <p>– общеразвивающие упражнения.</p> <p>Преднастроена часть:</p>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>– Указать на важность выполнения упражнений для профилактики травматизма.</p> <p>– Особо отметить, что эмоции несут специфику вида современного пятиборья.</p> <p>Эмоции и результат в одном виде современного пятиборья определяют эмоции и результат в последующих видах;</p> <p>– особо отметить, что регуляцию эмоций осуществлять внутренней и внешней речью, формированием на элементы видов специфических представлений, объективной оценкой знаний всех аспектов тренировки в видах, результатами тренировки;</p> <p>– указать, что помехоустойчивость рассматривается как способность выполнять заданную деятельность в условиях раздражителей.</p> <p>Помехи могут</p>
1	2	3	4

		<p>носить характер эмоциональной напряженности, прогрессивного утомления и гипоксии, а также зависеть от таких факторов как неожиданность ситуаций и противодействие соперников. Сбивающие факторы, как правило, оказывают отрицательное влияние на двигательную функцию, что, в конечном счете, снижает ее показатели. Все точноно-целевые движения человека осуществляются по принципу функционирования в системе «человек-цель», где активной подсистемой является человек с его индивидуальными особенностями и способностями;</p> <p>– особо отметить, что отсутствие специфической эмоциональной подготовки может приводить к развитию неврозов;</p> <p>– обратить особое внимание на учет биоритмов, геопатогенных зон, специфику вида при выполнении тренировочной работы;</p>
--	--	--

			<p>– указать на важность сформированности заинтересованных систем и специфических способностей, от которых зависит индивидуальный стиль деятельности и результат в</p>
--	--	--	--

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для активации представлений</li> <li>– беговые упражнения</li> <li>– маховые упражнения</li> <li>– упражнения на суставы, связки, сухожилия, мышцы</li> </ul>		<p>фехтовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на механизмы психофизиологической подготовки, их связь с индивидуальным стилем деятельности и результативностью в фехтовании;</li> <li>– обратить особое внимание на выполнение преднастрочных упражнений, как средство психофизиологической подготовки в фехтовании;</li> <li>– указать на особенности формирования представления на отдельные элементы подготовки в фехтовании;</li> <li>– указать на важность упражнений для активации представлений в отдельных элементах фехтования;</li> <li>– выполнять упражнения, учитывая степень свободы движений в суставах, следить за появлением чувства мышечной радости;</li> <li>– выполнять упражнения, учитывая степень свободы движений в суставах;</li> </ul>

	– упражнения дыхательной гимнастики. Координация дыхания и		– указать, что дыхание в фехтовании специфично;
1	2	3	4
	<p>движений в фехтовании</p> <p>– упражнения для пальцев с шариками</p> <p>– упражнения для пальцев с палочкой</p> <p>– упражнения с ракеткой для настольного тенниса</p>		<p>– особо отметить, что от координационных способностей пальцев зависит выполнение сложных по координации движений кисти, предплечья, плеча. Имеется связь между координационной способностью пальцев и сенсомоторным мышлением;</p> <p>– указать, что улучшается координация пальцев, мышечная и тактильная чувствительность. Наряду с двигательным компонентом, который повышает точность движений, формируется мыслительный, функциональный и психический компоненты;</p> <p>– конечный результат в формировании точности укола во многом зависит от точных по координации движений пальцев и кисти;</p>

	– упражнения с ракеткой для настольного тенниса и шариком в движении и у стены		<ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на подготовку к работе запястья, формирование соответствующего захвата и удержание оружия в кисти;</li> <li>– особо отметить, что выполнение этих упражнений способствует формированию специфических способностей и основных заинтересованных в конечном результате подсистем</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>и систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на важность и специфичность формирования заинтересованных подсистем и систем, специфических способностей, от которых зависит результат в фехтовании;</li> <li>– указать, что подготовка основных подсистем и заинтересованных в работе систем улучшает координацию нервных центров, сенсорных систем, способствует развитию устойчивой доминанты во время фехтования и становлению стереотипа, а результат фехтования является стимулом, повышающим положительные эмоции;</li> </ul>

	<p>– прыжки вперед на левой (правой) ноге, шпага в полусогнутой правой (левой) руке, разгибанием руки укол, исходное положение;</p> <p>– перемещение вперед выпадами толчком левой (правой) ногой, шпага в полусогнутой</p>		<p>– обратить особое внимание, что движение ноги выполняется передней частью стопы. Это положение устраняет создание травмоопасной ситуации в коленном суставе (коленный сустав имеет 2 степени свободы).</p>
1	2	3	4
	<p>правой (левой) руке, разгибанием руки укол, исходное положение.</p>		
2	Основная часть:	45 мин	<p>– Указать, что эмоции в деятельности спортсмена выполняют функции оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее;</p> <p>– указать на точность выполнения заданий с учетом</p>

			<p>предварительной подготовки функций и психики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать на этапах подготовки соревновательный режим;</li> <li>– обратить внимание на тактику фехтования, формирование механизмов предвидения поведения соперника, выполнение действий в связи с ситуацией; обратить особое внимание на работу мышц сгибателей и разгибателей с их функциями, проявление скорости и точности движений, на работу пальцев, контроль действий зрительной системой, эмоции, их связь с результативностью;</li> <li>– указать на зависимость результата от повышения тренированности психофизиологических способностей и элементов</li> </ul>
1	2	3	4
	– индивидуальная работа с тренером		<p>основных заинтересованных систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить особое внимание на формирование координаций движений, финального усилия, представления и образов на элементы движения, специфических способностей:</li> </ul>

	<p>– работа в парах</p> <p>– тренировочные бои</p>		<p>скорости восприятия, скорости реакции, точности, умственной работоспособности, выносливости нервной системы, тактику и особенности фехтования в современном пятиборье;</p> <p>– особо обратить внимание на моделирование боев с учетом опыта выступлений на соревнованиях, учитывать особенности ведения боев соперников;</p> <p>– обратить особое внимание на проявление специфических эмоций, отработку реактивности, агрессивности в защите и нападении, предвидение действий соперника.</p>
3	<p>Заключительная часть:</p> <p>– выполнение упражнений восстановительного-профилактического характера</p>	5 мин	<p>– Обратить особое внимание на специфику средств повышения иммунитета и профилактики заболеваний суставов, внутренних органов с учетом биологических ритмов;</p> <p>– отметить, что восстановительно-профилактические</p>
1	2	3	4
			мероприятия носят характер ежедневный, еженедельный,

		<p>ежемесячный, межцикловой, предсоревновательный и постсоревновательный;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать, что важность учета восстановительных способностей организма заключается в том, что они выявляют уровень резистентности (устойчивости) организма, тем самым обуславливая его жизнеспособность и жизнедеятельность;</li> <li>– обратить внимание на средства очистки организма;</li> <li>– указать, что при повышении тренированности снижается иммунитет организма, повышение деятельности иммунных систем организма – необходимое условие для сохранения здоровья спортсмена с учетом специфики вида;</li> <li>– особо отметить значение пищевого рациона, различных видов терапий, режима работы и отдыха для сохранения здоровья спортсменов с учетом специфики вида;</li> <li>– обратить внимание на упражнения для мышц шеи, головы, мимических мышц с учетом специфики вида;</li> </ul>
--	--	--

			– обратить внимание на выполнение упражнений для мышц
1	2	3	4
	<p>– восстановительные мероприятия перед сном</p> <p>– подведение итогов</p>		<p>рук и ног с учетом специфики вида;</p> <p>– обратить внимание на упражнения для диафрагмы и дыхательной мускулатуры с учетом специфики вида;</p> <p>– обратить особое внимание на восстановительно-профилактические мероприятия в течение дня и особо в вечернее время (см. Приложение 2);</p> <p>– обратить особое внимание на особенности ванн и напитков для восстановления организма;</p> <p>– обратить внимание на особенности точечного массажа для восстановления;</p> <p>– обратить внимание на психотерапевтические мероприятия как средство восстановления с учетом специфики вида;</p> <p>– формировать здоровый образ жизни;</p> <p>– решение вопроса положительного и отрицательного перекрестного эффекта адаптации с целью переноса способностей на</p>

			тренировочную деятельность в стрельбе.
--	--	--	--

## 4 Конкур

Час ти зан яти я	Содержание занятия	Вре мя вып олне ния	Методические указания
1	2	3	4
1	<p>Заблаговременно подготовить и употреблять напитки, обеспечивающие восстановление и профилактику в процессе тренировки.</p> <p>Тренировка специфических способностей с учетом особенностей вида:</p>	15 мин	<p>– Особо отметить воздействие компонентов напитка с учетом специфики вида (см. Приложение 1).</p> <p>– Особо отметить, что классические методы исследования могут служить средствами двигательной, функциональной и психологической подготовки. В кратчайший срок с незначительными эмоциональными и энергетическими тратами формировать специфические способности. При этом они должны учитывать</p>

	– тренировка специфического		индивидуальные особенности организма, специфику вида, способность к формированию индивидуального стиля деятельности; – особо обратить внимание, что эмоции отражают состояние
1	2	3	4
	эмоционального состояния  – тренировка специфической координации          – тренировка специфической скорости восприятия		симпато-адреналовой системы;  – учитывать специфику эмоций в виде; – особо отметить, что координация во многом определяется деятельностью мышц антагонистов и синергистов, перекрестными и параллельными координационными взаимоотношениями мышц; – обратить особое внимание на координацию нервных центров подсистемы «рука-нога»; – указать на важность подготовки системы в связи с управлением лошадей на дистанции; – особо отметить, что скорость восприятия характеризует деятельность подсистемы в основной заинтересованной в деятельности системе; – указать на механизм зрительного восприятия и

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировка специфической памяти на последовательность прохождения препятствий</li> <li>– тренировка специфической выносливости нервной</li> </ul>		<p>важность этого показателя в конкуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на точность воспроизведения расстановки препятствий;</li> <li>– особо отметить, что память является показателем сформированности стереотипа;</li> </ul> <p>– указать, что тренажер усиливает действие установки на формирование специфических способностей, а при наличии</p>
1	2	3	4
	<p>системы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировка специфической умственной работоспособности</li> </ul>		<p>обратной связи и волевого усилия при работе практически формирует их;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особо отметить, что от выносливости нервной системы зависит выполнение специфической работы продолжительное время;</li> <li>– упражнения на подготовку выносливости нервной системы выполнять при максимальном волевом усилии;</li> <li>– особо отметить, что от показателя умственной работоспособности зависит проход препятствий по дистанции.</li> </ul>

	<p>Вводная часть</p> <p>– общеразвивающие упражнения</p> <p>Преднастроена часть:</p>	<p>10 мин</p>	<p>– Указать на важность выполнения упражнений для профилактики травматизма.</p> <p>– Указать на особенности формирования специфических эмоций и представлений при моделировании последовательности выполнения движений;</p> <p>– особо отметить, что эмоции и результат в первом виде соревновательного пятиборья определяют эмоции и результат в последующих видах;</p> <p>– особо отметить, что регуляцию эмоций осуществлять внутренней и внешней речью, формированием на элементы</p>
1	2	3	4
			<p>видов специфических представлений, объективной оценкой знаний всех аспектов тренировки в видах, результатами тренировки;</p> <p>– указать, что помехоустойчивость рассматривается как способность выполнять заданную деятельность в условиях раздражителей. Помехи могут носить характер</p>

			<p>эмоциональной напряженности, прогрессивного утомления и гипоксии, а также зависеть от таких факторов как неожиданность ситуаций и противодействие соперников. Сбивающие факторы, как правило, оказывают отрицательное влияние на двигательную функцию, что, в конечном счете, снижает ее показатели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особо отметить, что отсутствие специфической эмоциональной подготовки может приводить к развитию неврозов;</li> <li>– обратить особое внимание на учет биоритмов при выполнении тренировочной работы, формирование представления на элементы техники в конкуре;</li> <li>– указать на важность сформированности заинтересованных систем и специфических способностей, от которых зависит</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>индивидуальный стиль деятельности и результат в конкуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на механизмы психофизиологической</li> </ul>

			<p>подготовки, их связь с индивидуальным стилем деятельности и результативностью в конкуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить особое внимание на выполнение преднастроенных упражнений как средства психофизиологической подготовки в конкуре;</li> <li>– указать, что средства физического воспитания имеют значение медико-биологическое, психологическое, социальное, прикладное, оборонное. Носят характер образовательный, воспитывающий, формирующий, адаптивный, психотерапевтический, оздоровительный, корректирующий, лечебный, профилактический, восстановительный;</li> <li>– обратить внимание на формирование тактильной и проприоцептивной чувствительности при выполнении упражнений управления лошастью;</li> <li>– обратить особое внимание на формирование координации движений рук и ног, нервных центров, обеспечивающих управление движениями,</li> </ul>
1	2	3	4

	<p>– упражнения для активации представлений</p> <p>– беговые упражнения</p> <p>– упражнения для внутренних органов</p> <p>– упражнения дыхательной гимнастики</p>	<p>программы и образов на действия;</p> <p>– указать на важность упражнений для активации представлений в отдельных элементах конкурса;</p> <p>– указать на важность формирования координации нервных центров управления нижних конечностей и позы в неустойчивых положениях, подготовки суставов нижних конечностей, сглаживание асимметрии;</p> <p>– обратить внимание, что при выполнении упражнений в конкуре большая нагрузка падает на тазобедренный сустав, все отделы позвоночника. Кроме того, при выполнении упражнений в конкуре раздражаются брыжейки внутренних органов, при этом у человека отмечается головокружение, тошнота, нарушение работы зрительной сенсорной системы, центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, снижение мышечной силы;</p> <p>– указать на правильность выполнения дыхания в ритме движения, контроль упражнений дыхательной гимнастики, задержку дыхания</p>
--	---	---

			в движении с контролем состояния, определение индивидуальных
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения на суставы</li> <li>– маховые упражнения</li> <li>– упражнения для пальцев с шариками</li> <li>– упражнения для пальцев с палочками</li> </ul>		<p>резервов системы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения, учитывая степень свободы движений в суставах, следить за появлением чувства мышечной радости;</li> <li>– указать, что улучшается координация работы пальцев, мышечная и тактильная чувствительность. Наряду с двигательным компонентом повышаются функции сенсорного и сенсомоторного компонента навыка, повышаются показатели психического компонента, в частности сенсомоторного компонента.</li> </ul>
2	Основная часть:	65 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Указать, что эмоции в деятельности спортсмена выполняют функции оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее;</li> <li>– особо отметить, что успешность выступления в конкуре зависит от учета биоритмов наездника и лошади;</li> <li>– указать на точность выполнения задания с учетом</li> </ul>

			<p>предварительной подготовки функций и психики;</p> <p>– указать на зависимость результата от повышения тренированности психофизиологических способностей и элементов</p>
1	2	3	4
	<p>– упражнения для формирования позы</p> <p>– определение поведенческих</p>		<p>основных заинтересованных систем;</p> <p>– указать на выполнение упражнений в умеренном режиме;</p> <p>– учитывать на этапах подготовки соревновательный режим;</p> <p>– обратить особое внимание на управление лошадью при выполнении упражнений;</p> <p>– обратить внимание на формирование ритма движений перед преодолением препятствия;</p> <p>– обратить особое внимание на преодоление препятствий в простых и усложненных условиях;</p> <p>– обратить особое внимание на формирование позы в конкуре, учитывая индивидуальный стиль;</p> <p>– указать на особенности поведения и уровня подготовки животного;</p>

	<p>характеристик животного</p> <p>– индивидуальная работа с тренером</p>		<p>– обратить особое внимание на вхождение в контакт с лошадью, следить за проявлением внешних поведенческих реакций;</p> <p>– обратить особое внимание на подготовку спортсмена в зоопсихологии, на формирование позы, навыков управления, на представление о характере</p>
1	2	3	4
	<p>– работа в коллективе</p> <p>– моделирование соревнований</p>		<p>маршрута, подготовку специфических способностей, поощрение и наказание животного, тактику в конкуре;</p> <p>– обратить особое внимание на управление в поездке по простым и сложным маршрутам и препятствиям в соответствии с особенностями лошади;</p> <p>– обратить особое внимание на особенности поведения животного, вхождение в контакт с ним, поездки по маршруту.</p>
3	<p>Заключительная часть:</p> <p>– выполнение упражнений восстановительно-</p>	5 мин	<p>– Обратить особое внимание на специфику средств повышения иммунитета и профилактики заболеваний суставов,</p>

	профилактического характера		<p>внутренних органов с учетом биологических ритмов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отметить, что восстановительно-профилактические мероприятия носят характер ежедневный, еженедельный, ежемесячный, межцикловой, предсоревновательный и постсоревновательный;</li> <li>– указать, что важность учета восстановительных способностей организма заключается в том, что они выявляют уровень резистентности (устойчивости) организма, тем самым обуславливая его жизнеспособность и</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>жизнедеятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание на средства очистки организма;</li> <li>– указать, что при повышении тренированности снижается иммунитет организма, повышение деятельности иммунных систем организма – необходимое условие для сохранения здоровья спортсмена с учетом специфики вида;</li> <li>– особо отметить значение пищевого рациона, различных видов терапий, режима работы</li> </ul>

			<p>и отдыха для сохранения здоровья спортсменов с учетом специфики вида;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание на упражнения для мышц шеи, головы, мимических мышц с учетом специфики вида;</li> <li>– обратить внимание на выполнение упражнений для мышц рук и ног с учетом специфики вида;</li> <li>– обратить внимание на упражнения для диафрагмы и дыхательной мускулатуры с учетом специфики вида;</li> <li>– обратить особое внимание на восстановительно-профилактические мероприятия в течение дня и особо в вечернее время (см. Приложение 2);</li> </ul>
1	2	3	4
	– восстановительные мероприятия перед сном		<ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить особое внимание на особенности ванн и напитков для восстановления организма;</li> <li>– обратить внимание на особенности точечного массажа для восстановления;</li> <li>– обратить внимание на психотерапевтические мероприятия как средство восстановления с учетом специфики вида;</li> </ul>

	– подведение итогов	– формировать здоровый образ жизни; – обратить особое внимание на решение вопроса положительного и отрицательного перекрестных эффектов адаптации, переноса способностей от остальных видов в конкур.
--	---------------------	--

## 5 Бег

Части занятия	Содержание занятия	Время выполнения	Методические указания
1	2	3	4
1	<p>Заблаговременно подготовить и употреблять напитки, обеспечивающие восстановление и профилактику в процессе тренировки.</p> <p>Упражнения в зале:</p> <p>Тренировка специфических способностей с учетом особенностей вида:</p>	20 мин	<p>– Особо отметить воздействие компонентов напитка с учетом специфики вида (см. Приложение 1).</p> <p>– Особо отметить, что классические методы исследования могут служить средствами двигательной, функциональной и психологической подготовки. В кратчайший срок с незначительными эмоциональными и энергетическими тратами формировать специфические</p>

			<p>способности. При этом они должны учитывать индивидуальные особенности организма, специфику вида, способность к формированию индивидуального стиля деятельности;</p>
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировка специфического эмоционального состояния</li> <li>– тренировка специфической координации</li> <li>– тренировка специфического ритма</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– особо обратить внимание, что эмоции отражают состояние симпато-адреналовой системы;</li> <li>– учитывать специфику эмоций в виде;</li> <li>– особо отметить, что координация во многом определяется деятельностью мышц антагонистов и синергистов, перекрестными и параллельными координационными взаимоотношениями мышц;</li> <li>– обратить особое внимание на специфические показатели межмышечной координации (сгибатели, разгибатели);</li> <li>– особо отметить, что поддержание ритма зависит от выносливости нервной системы, удержание заданного ритма определенное количество времени определяет физическую работоспособность, а мыслительная деятельность</li> </ul>

	<p>– тренировка специфической устойчивости к гипоксии при подготовке к</p>	<p>при этом – умственную работоспособность; – обратить особое внимание на выполнение работы в максимальном, соревновательном и умеренном ритмах; – указать на значимость подготовки функций и психики систем, отвечающих за устойчивость к работе в условиях гипоксии;</p>	
1	2	3	4
	<p>работе:  на скорость,  на выносливость;  – тренировка специфической точности воспроизведения времени при подготовке к работе:</p>		<p>– выполнять условия при работе на скорость; – выполнять условия при работе на выносливость;  – особо отметить, что воспроизведение заданного времени характеризует высшую степень готовности спортсмена; – указать на значимость подготовки функций и психики систем, отвечающих за формирование чувства времени; – указать на значимость подготовки функций и психики систем, отвечающих за</p>

	<p>на скорость,</p> <p>на выносливость</p> <p>– тренировка специфической выносливости нервной системы и нервно-мышечного аппарата при подготовке к работе:</p>	<p>формирование памяти на время;</p> <p>– выполнять условия при работе на скорость;</p> <p>– выполнять условия при работе на выносливость;</p> <p>– указать, что тренажер усиливает действие установки на формирование специфических способностей, а при наличии обратной связи и волевого усилия при работе практически формирует их;</p> <p>– указать на значимость подготовки функций и психики систем, отвечающих за повышение устойчивости нервной системы при подготовке к работе, формирование специфического ритма;</p>	
1	2	3	4
	<p>на скорость,</p> <p>на выносливость;</p>		<p>– выполнять условия при работе на скорость;</p> <p>– выполнять условия при работе на выносливость.</p>



1	2	3	4
			<p>прогрессивного утомления и гипоксии, а также зависеть от таких факторов как неожиданность ситуаций и противодействие соперников. Сбивающие факторы, как правило, оказывают отрицательное влияние на двигательную функцию, что, в конечном счете, снижает ее показатели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особо отметить, что отсутствие специфической эмоциональной подготовки может приводить к развитию неврозов;</li> <li>– обратить особое внимание на учет биоритмов при выполнении тренировочной работы, формирование представления на элементы техники бега;</li> <li>– указать на важность сформированности заинтересованных систем и специфических способностей, от которых зависит индивидуальный стиль деятельности и результат в беге;</li> <li>– указать на механизмы психофизиологической</li> </ul>

			подготовки, их связь с индивидуальным стилем деятельности и результативностью в беге; – указать, что средства физического воспитания имеют значение медико-биологическое, психологическое, социальное,
1	2	3	4
	– упражнения для активации представлений  – беговые упражнения		прикладное, оборонное. Носят характер образовательный, воспитывающий, формирующий, адаптивный, психотерапевтический, оздоровительный, корректирующий, лечебный, профилактический, восстановительный;  – указать на важность упражнений для активации представлений в отдельных элементах бега; – выполнять упражнения, учитывая степень свободы движений в суставах, следить за появлением чувства мышечной радости; – обратить особое внимание на загибающиеся движения стопы; – обратить внимание на особенности постановки стопы, создание опоры;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание на выведение бедра после опоры без захлеста голени;</li> <li>– обратить внимание на перемещение вперед без колебания туловища вверх;</li> <li>– обратить внимание на специфическую свободу движения рук;</li> <li>– указать на правильность выполнения упражнений, связанных с работой ног при различном положении рук,</li> </ul>
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– беговые упражнения с различными положениями рук</li> <li>– маховые упражнения</li> <li>– упражнения на суставы, связки, сухожилия, мышцы</li> </ul>		<p>формирование позы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на правильность выполнения упражнений для формирования специфической позы в беге;</li> <li>– обратить особое внимание на формирование перекрестных координаций рук и ног;</li> <li>– обратить особое внимание на формирование опоры в беге с различным положением рук;</li> <li>– обратить особое внимание на выполнение преднастроенных упражнений как средства психофизиологической подготовки в беге;</li> </ul>

	<p>– упражнения дыхательной гимнастики</p> <p>– упражнения для внутренних органов</p>		<p>– обратить внимание на ритм дыхания и движения;</p> <p>– указать на правильность выполнения дыхания в ритме движения, контроль упражнений дыхательной гимнастики, задержку дыхания в движении с контролем состояния организма, определение индивидуальных резервов системы;</p> <p>– обратить особое внимание, что при выполнении бега, когда отмечается перемещение внутренних органов, раздражаются их брыжейки, чревные нервы, при этом у человека отмечается головокружение, тошнота, нарушение работы зрительной</p>
1	2	3	4
	<p>– упражнения для выработки устойчивости к гипоксии</p>		<p>сенсорной системы, центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, снижение мышечной силы, вплоть до бессилия. Иногда отмечается потеря сознания;</p> <p>– выполнение бега на скорость и выносливость с задержкой дыхания (по самочувствию) при умеренной, соревновательной и максимальной скорости;</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение беговых движений ногами в исходном положении «березка» (стойка на плечах);</li> <li>– указать, что работа в бескислородных условиях способствует продукции гемоглобина крови, миоглобина мышц, регуляции кислотно-щелочного баланса крови и в конечном итоге повышает выносливость систем жизнеобеспечения, устойчивости спортсмена к работе в условиях гипоксии;</li> <li>– обратить внимание на особенности определения воспроизведения заданного времени и памяти на него, ритма (частоты движений) в зависимости от мощности работы;</li> <li>– указать, что ритм движений в беге формировать с учетом времени опоры, перемещения туловища вперед (не вверх)</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>по отношению к точке опоры, времени фазы полета, загребающего движения при постановке стопы для создания опоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на формирование оптимального времени опоры</li> </ul>

			<p>при работе в максимальном, соревновательном и заданном ритме;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить особое внимание на формирование выносливости и координации нервных центров при работе попеременно ногами;</li> <li>– указать на воспроизведение оптимального угла туловища при выполнении работы в беге.</li> </ul>
2	Основная часть:	45 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Указать, что эмоции в деятельности спортсмена выполняют функции оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируют и направляют ее;</li> <li>– указать на точность воспроизведения времени бега;</li> <li>– особо обратить внимание на преодоление временных барьеров;</li> <li>– указать на зависимость результата от устойчивости к гипоксии;</li> <li>– учитывать на этапах подготовки соревновательный режим;</li> <li>– указать на точность</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>выполнения задания с учетом предварительной подготовки функций и психики;</p>

	<p>при выполнении работы на скорость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 4-8-12*200м</li> <li>– 4-6-8*400м</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на зависимость результата от повышения тренированности психофизиологических способностей и элементов основных заинтересованных систем;</li> <li>– указать на специфичность эмоций при выполнении скоростной работы;</li> <li>– обратить внимание на выполнение упражнений в умеренном режиме, в заданном режиме, в соревновательном режиме;</li> <li>– при выполнении бега обратить особое внимание на выведение бедра вперед без захлестывания голени сзади;</li> <li>– указать, что основным движителем являются ноги. При выведении бедра вперед голень находится в расслабленном состоянии;</li> <li>– обратить внимание на загребающее движение стопы, кратковременную опору;</li> <li>– при пробегании дистанции указать на согласованность работы ног, рук с дыханием, формируя индивидуальный стиль как основу спортивного совершенствования;</li> <li>– особо обратить внимание на</li> </ul>
1	2	3	4

	<p>при выполнении работы на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 4-6-8*600м</li> <li>– 4-6*800м</li> <li>– 2-4*1000м</li> <li>– кросс до 10-12 км</li> </ul>	<p>подготовку скоростных характеристик бега. Скорость и способность удержать ее на дистанции в современном пятиборье – залог высокого результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание на особенности старта бега в современном пятиборье, прохождение виражей;</li> <li>– учитывать специфику эмоций при выполнении работы на выносливость;</li> <li>– обратить внимание на выполнение упражнений в умеренном режиме, в заданном режиме, в соревновательном режиме;</li> <li>– обратить особое внимание, что при выполнении всех беговых программ со стрельбой при забегании к рубежу произвести 3 глубоких вдоха-выдоха, разминание кисти и пальцев, переключение внимания с бега на стрельбу;</li> <li>– после стрельбы произвести ускорение до 200м, после чего перейти на заданный или индивидуальный режим;</li> <li>– за 400м до огневого рубежа выполнить ускорение 300м, после чего перейти на режим умеренного бега с</li> </ul>
--	--	--

			последующим забеганием к огневому рубежу;
1	2	3	4
	<p>– в подготовительном периоде бег на дистанциях с отягощением</p> <p>– индивидуальная работа с тренером</p>		<p>– указать на важность подготовки выносливости в беге в связи со спецификой современного пятиборья;</p> <p>– обратить внимание на выполнение бега с отягощениями на поясе, на бедре, на голеностопе;</p> <p>– пробегание дистанций таща за собой тележку;</p> <p>– отягощения подбирать индивидуально;</p> <p>– упражнения позволяют обучить быстрому выведению бедра вперед без захлеста голени, формировать правильную позу при беге с учетом индивидуальности, устранить колебания туловища по вертикали;</p> <p>– обратить особое внимание на подготовку специфических эмоций при выполнении беговых программ на скорость и выносливость, загребующее движение стопы, координацию работы ног и рук с дыханием, точность воспроизведения времени при работе на точность и выносливость, памяти на время, устойчивости к гипоксии, выносливости</p>

			нервной системы при работе на скорость и выносливость, тактику и особенности бега в современном пятиборье;
1	2	3	4
	<p>– работа в парах</p> <p>– моделирование соревнований</p>		<p>– обратить особое внимание на эмоциональную и техническую устойчивость при выполнении работы на скорость и выносливость в роли лидера и догоняющего;</p> <p>– обратить особое внимание на создание состояния «боевой готовности» спортсмена, точность выполнения всех компонентов подготовки и воспроизведения заданного результата.</p>
3	<p>Заключительная часть:</p> <p>– выполнение упражнений восстановительно-профилактического характера</p>	5 мин	<p>– Обратить особое внимание на специфику средств повышения иммунитета и профилактики заболеваний суставов, внутренних органов с учетом биологических ритмов;</p> <p>– отметить, что восстановительно-профилактические мероприятия носят характер ежедневный, еженедельный, ежемесячный, межцикловой, предсоревновательный и постсоревновательный;</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– указать, что важность учета восстановительных способностей организма заключается в том, что они выявляют уровень резистентности (устойчивости) организма, тем самым обуславливая его жизнеспособность и жизнедеятельность;</li> </ul>
1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание на средства очистки организма;</li> <li>– указать, что при повышении тренированности снижается иммунитет организма, повышение деятельности иммунных систем организма – необходимое условие для сохранения здоровья спортсмена;</li> <li>– особо отметить значение пищевого рациона, различных видов терапий, режима работы и отдыха для сохранения здоровья спортсменов;</li> <li>– обратить внимание на упражнения для мышц шеи, головы, мимических мышц;</li> <li>– обратить внимание на выполнение упражнений для мышц рук и ног;</li> <li>– обратить внимание на упражнения для диафрагмы и дыхательной мускулатуры;</li> </ul>

	– восстановительные мероприятия перед сном		<ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить особое внимание на восстановительно-профилактические мероприятия в течение дня и особо в вечернее время (см. Приложение 2);</li> <li>– обратить особое внимание на особенности ванн и напитков для восстановления организма;</li> <li>– обратить внимание на особенности точечного массажа для восстановления;</li> <li>– обратить внимание на</li> </ul>
1	2	3	4
	– подведение итогов		<p>психотерапевтические мероприятия как средство восстановления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать здоровый образ жизни;</li> <li>– при подготовке к беговым программам указать на важность переноса способностей от плавания к бегу.</li> </ul>

## 6 Стрельба

Час ти зан яти я	Содержание занятия	Вре мя вып олне ния	Методические указания
1	2	3	4
1	<p>Заблаговременно подготовить и употреблять напитки, обеспечивающие восстановление и профилактику в процессе тренировки.</p> <p>Тренировка специфических способностей с учетом особенностей вида:</p>	20 мин	<p>– Особо отметить воздействие компонентов напитка с учетом специфики вида (см. Приложение 1).</p> <p>– Особо отметить, что классические методы исследования могут служить средствами двигательной, функциональной и психологической подготовки. В кратчайший срок с незначительными эмоциональными и энергетическими тратами формировать специфические способности. При этом они должны учитывать индивидуальные особенности</p>

			<p>организма, специфику вида, способность к формированию индивидуального стиля деятельности;</p> <p>– особо обратить внимание, что эмоции отражают состояние симпато-адреналовой системы;</p>
1	2	3	4
	<p>состояния</p> <p>– тренировка специфической координации</p> <p>– тренировка специфической скорости восприятия</p>		<p>– учитывать специфику эмоций в виде;</p> <p>– особо отметить, что координация во многом определяется деятельностью мышц антагонистов и синергистов, перекрестными и параллельными координационными взаимоотношениями мышц;</p> <p>– обратить особое внимание на специфические показатели межмышечной координации (сгибатели, разгибатели);</p> <p>– особо отметить, что скорость восприятия характеризует деятельность подсистемы в основной заинтересованной в деятельности системе;</p> <p>– указать на механизм зрительного восприятия и важность этого показателя в стрельбе;</p>

	– тренировка специфической точности стрельбы		– объяснить устройство тренажера и условия, облегчающие выполнение отдельных элементов стрельбы; – особо отметить, что тренажер позволяет сформировать специфическую точность, точность совмещения мушка-прорезь, проводку совмещенного прицела, совмещение прицел-мишень, тем самым повышать показатели точности
1	2	3	4
			стрельбы;  – обратить особое внимание на совмещение мушки и прорези в облегченных условиях, проводки прицела в коридоре мишени, совмещение прицела и мишени, кратковременную остановку, проводку до конца коридора; – указать на важность предварительной специфической тренажерной подготовки; – указать, что точность, память на нее, ритм стрельбы формируются только при работе в спокойном режиме, а скорость стрельбы повышать только за счет подготовительных движений (перезарядки, воспроизведения

	– тренировка специфической реакции		<p>заданного угла, совмещения прицела с мишенью);</p> <p>– указать, что выполнение элементов стрельбы на тренажере позволяет решать вопросы моделирования ситуаций, формируются устойчивые стереотипы, представления на элементы системы, специфические физические, функциональные и психические способности, что способствует повышению качества стрельбы;</p> <p>– особо отметить, что совмещение мушки и прорези, прицела и мишени характеризует</p>
1	2	3	4
	совмещения		<p>точность стрельбы;</p> <p>– указать, что точность совмещения определяется спецификой возбудительных и тормозных реакций в нервной системе. Корректировка показателей;</p> <p>– отметить, что при тренировке памяти на совмещение с повышением показателей создаются условия для формирования устойчивого навыка в стрельбе;</p> <p>– указать на механизм зрительного восприятия и</p>

	<p>– тренировка специфического ритма стрельбы</p> <p>– тренировка специфической выносливости нервной системы</p>		<p>важность этого показателя в стрельбе;</p> <p>– особо отметить, что поддержание ритма зависит от выносливости нервной системы, удержание заданного ритма определенное количество времени определяет физическую работоспособность, а мыслительная деятельность при этом – умственную работоспособность;</p> <p>– указать, что показатели ритма стрельбы зависят от сформированных в отдельных видах показателей чувства времени;</p> <p>– указать, что тренажер усиливает действие установки на формирование специфических способностей, а при наличии обратной связи и волевого усилия при работе практически</p>
1	2	3	4
	Вводная часть:	10 мин	<p>формирует их;</p> <p>– обратить внимание на специфичность этого показателя при выполнении стрельбы совместно с беговой программой.</p>

	<p>– общеразвивающие упражнения. Преднастроены упражнения:</p>	<p>15 мин</p>	<p>– Указать на важность выполнения упражнений для профилактики травматизма. – Особо отметить, что эмоции несут специфику вида, определяются прохождением предыдущих видов и обуславливают эмоциональное состояние в последующем виде. Эмоции и результат в одном виде современного пятиборья обуславливают эмоции и результат в последующих видах; – особо отметить, что регуляцию эмоций осуществлять внутренней и внешней речью, формированием на элементы видов специфических представлений, объективной оценкой знаний всех аспектов тренировки в видах, результатами тренировки; – указать, что помехоустойчивость рассматривается как способность выполнять заданную деятельность в условиях раздражителей. Помехи могут носить характер эмоциональной напряженности,</p>
1	2	3	4

		<p>прогрессивного утомления и гипоксии, а также зависеть от таких факторов как неожиданность ситуаций и противодействие соперников. Сбивающие факторы, как правило, оказывают отрицательное влияние на двигательную функцию, что, в конечном счете, снижает ее показатели. Все точноно-целевые движения человека осуществляются по принципу функционирования в системе «человек-цель», где активной подсистемой является человек с его индивидуальными особенностями и способностями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особо отметить, что отсутствие специфической эмоциональной подготовки может приводить к развитию неврозов;</li> <li>– обратить особое внимание на учет биоритмов, геопатогенных зон при выполнении тренировочной работы, формирование представления на элементы техники стрельбы;</li> <li>– указать на важность сформированности заинтересованных систем и</li> </ul>
--	--	---

			специфических способностей, от которых зависит индивидуальный стиль деятельности и результат в стрельбе;
1	2	3	4
			<p>– указать на механизмы психофизиологической подготовки, их связь с индивидуальным стилем деятельности и результативностью в стрельбе; указать, что средства физического воспитания имеют значение медико-биологическое, психологическое, социальное, прикладное, оборонное. Носят характер образовательный, воспитывающий, формирующий, адаптивный, психотерапевтический, оздоровительный, корректирующий, лечебный, профилактический, восстановительный;</p> <p>– указать на особенности формирования представления на отдельные элементы подготовки в стрельбе;</p> <p>– обратить особое внимание на выполнение преднастроечных упражнений как средства</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для активации представлений</li> <li>– беговые упражнения</li> </ul>		<p>психофизиологической подготовки в стрельбе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– указать на важность упражнений для активации представлений в отдельных элементах бега;</li> <li>– выполнять упражнения, учитывая степень свободы движений в суставах, следить за появлением чувства мышечной радости;</li> </ul>
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения на суставы</li> <li>– упражнения дыхательной гимнастики</li> <li>– упражнения для пальцев с шариками</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения, учитывая степень свободы движений в суставах;</li> <li>– обратить особое внимание на подготовку кардиореспираторной системы, указать на ее важность в подготовке к стрельбе;</li> <li>– указать на прикладность этих упражнений. После глубокого вдоха на выдохе производить спуск курка (выполнять после сокращения сердца, когда отсутствует тремор туловища, создаваемый систолическим выбросом крови). Вдох короткий, глубокий, выдох медленный;</li> <li>– указать, что улучшается координация работы пальцев, мышечная и тактильная чувствительность. Наряду с двигательным компонентом,</li> </ul>

	<p>– упражнения для пальцев с палочкой</p> <p>– упражнения с ракеткой для настольного тенниса</p> <p>– упражнения с ракеткой и</p>		<p>который повышает точность стрельбы, повышаются функции сенсорного и сенсомоторного компонента навыка, повышаются показатели психического компонента, в частности сенсомоторного компонента;</p> <p>– указать на подготовку к работе запястья, формирование соответствующего захвата и удержание оружия в кисти;</p> <p>– указать на важность и специфичность формирования</p>
1	2	3	4
	<p>шариком для настольного тенниса в движении и у стены</p>		<p>заинтересованных подсистем и системы, специфических способностей, от которых зависит результат в стрельбе: скорость восприятия, реакция слежения, концентрация внимания, переработка информации в ЦНС, принятие решения и точность исполнения действий (рекомендуется выполнять с речитативами);</p> <p>– указать, что подготовка основных подсистем и заинтересованных в работе систем улучшает координацию нервных центров, сенсорных систем, способствует развитию</p>

			устойчивой доминанты во время стрельбы и становлению стереотипа, а результат стрельбы является стимулом, повышающим положительные эмоции.
2	Основная часть:	45 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Указать, что эмоции в деятельности спортсмена выполняют функции оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируют и направляют ее;</li> <li>– обратить особое внимание на формирование позы для стрельбы, учитывая индивидуальный стиль. Опорная нога развернута в сторону, направляющая нога – стопой вперед,</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>перпендикулярно опорной. Грудь развернута, лопатки сведены, мышечный корсет напряжен. При такой позе создается высокая устойчивость, повышается точность воспроизведения заданного угла рукой, снижается тремор, повышается точность стрельбы;</p> <p>– указать на точность выполнения заданий с учетом</p>

	– стрельба 4-6-8-10 м, совмещение мушка-прорезь и проводка прицела сверху вниз в спокойном режиме в коридоре мишени		<p>предварительной подготовки функций и психики;</p> <p>– учитывать на этапах подготовки соревновательный режим;</p> <p>– указать на зависимость результата от повышения тренированности психофизиологических способностей и элементов основных заинтересованных систем;</p> <p>– указать, что совмещение мушки и прорези и удержание прицела в устойчивом состоянии – основа успеха в стрельбе. Стрельба с близкого расстояния (4м), когда мишень отчетливо видна, придает уверенности, а плавный переход к стрельбе с 10м, способствует лучшему владению элементами стрельбы, быстрому становлению навыка;</p>
1	2	3	4
			– особо отметить, что проводка прицела сверху, когда работают мышцы-сгибатели руки, ответственные за точность движений, повышает качество стрельбы; при работе мышц-разгибателей, проводка снизу, проявляются скоростные

	<p>– проводка прицела в коридоре мишени, совмещение с мишенью, спуск, проводка в спокойном режиме</p>	<p>характеристики движений, а скорость и точность – способности, взаимоисключающие друг друга (на этапе обучения), и объединяющие на этапах спортивного совершенствования, когда прицел сразу совмещается с мишенью;</p> <p>– указать, что проводка прицела в коридоре мишени с одновременным увеличением давления пальца на спуск повышает напряженность заинтересованной системы, но способствует снижению тремора рук вправо-влево, при котором резко снижается качество стрельбы;</p> <p>– указать, что при работе мышц нервные центры, управляющие ими, возбуждаются и наводят торможение на нервные центры неработающих мышц. Тем самым уменьшается тремор, создаются условия для точной стрельбы. Это особенно важно при совмещении мушка-прорезь, прицел-мишень;</p>	
1	2	3	4
	<p>– стрельба с места 10м, совмещение прицел-мишень</p>		<p>– указать, что при совмещении прицела и мишени целесообразно выполнять кратковременную остановку прицела в этом положении без</p>

	<p>в спокойном режиме</p> <p>– стрельба с забеганием 10м, совмещение прицел-мишень, в спокойном режиме</p> <p>– стрельба после бега на скорость, выносливость, совмещение прицел-мишень, в спокойном режиме</p>		<p>удержания, производится спуск с дальнейшей проводкой прицела. Это создает условия, когда стрельба ведется при сниженном треморе и высоком качестве. Увеличение скорости стрельбы осуществляется за счет быстрой перезарядки и выведения прицела в исходное состояние для проводки;</p> <p>– обратить внимание на элементы подготовки к стрельбе в момент забегания к мишеням;</p> <p>– указать на тактику бега и стрельбы;</p> <p>– указать, что при обучении всем элементам стрельбы, объяснение сопровождать отчетливой внешней речью и жестами. Это позволит сформировать у спортсменов соответствующий образ и программу на действия, снизить напряженность сенсорных и сенсомоторных систем, убрать элемент додумывания техники выполнения движений, способствовать</p>
1	2	3	4

	<p>– индивидуальная работа с тренером</p> <p>– работа в парах</p>	<p>формированию положительных эмоций, повышать качество стрельбы;</p> <p>– обратить особое внимание на подготовку специфических эмоций в стрельбе, специфику стрельбы после бега, концентрации внимания, совмещение мушки с прорезью, проводки прицела сверху вниз, совмещение прицела и мишени, точность стрельбы, выносливости нервной системы и нервно-мышечного аппарата с учетом совмещения видов стрельбы и бега;</p> <p>– особо отметить важность воспроизведения оптимального угла оружия, проекции угла цели;</p> <p>– обратить внимание на элементы подготовки к стрельбе в момент забегания к мишени, тактику стрельбы;</p> <p>– обратить особое внимание на изменения эмоционального состояния спортсмена, эмоциональную и техническую устойчивость при работе с партнером на месте и с забеганием, контроль техники выполнения элементов стрельбы;</p>
--	---	---

	– моделирование условий соревнований		– обратить особое внимание на создание состояния «боевой готовности» спортсмена,
1	2	3	4
			точность выполнения всех компонентов подготовки и воспроизведения заданного результата.
3	<p>Заключительная часть:</p> <p>– выполнение упражнений восстановительного-профилактического характера</p>	5 мин	<p>– Обратить особое внимание на специфику средств повышения иммунитета и профилактики заболеваний суставов, внутренних органов с учетом биологических ритмов;</p> <p>– отметить, что восстановительно-профилактические мероприятия носят характер ежедневный, еженедельный, ежемесячный, межцикловой, предсоревновательный и постсоревновательный;</p> <p>– указать, что важность учета восстановительных способностей организма заключается в том, что они выявляют уровень резистентности (устойчивости) организма, тем самым обуславливая его</p>

			<p>жизнеспособность и жизнедеятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание на средства очистки организма;</li> <li>– указать, что при повышении тренированности снижается иммунитет организма, повышение деятельности иммунных систем организма – необходимое условие для сохранения</li> </ul>
1	2	3	4
			<p>здоровья спортсмена с учетом специфики вида;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особо отметить значение пищевого рациона, различных видов терапий, режима работы и отдыха для сохранения здоровья спортсменов с учетом специфики вида;</li> <li>– обратить внимание на упражнения для мышц шеи, головы, мимических мышц с учетом специфики вида;</li> <li>– обратить внимание на выполнение упражнений для мышц рук и ног с учетом специфики вида;</li> <li>– обратить внимание на упражнения для диафрагмы и дыхательной мускулатуры с учетом специфики вида;</li> <li>– обратить особое внимание на восстановительно-</li> </ul>

	– восстановительные мероприятия перед сном		<p>профилактические мероприятия в течение дня и особо в вечернее время (см. Приложение 2);</p> <p>– обратить особое внимание на особенности ванн и напитков для восстановления организма;</p> <p>– обратить внимание на особенности точечного массажа для восстановления;</p> <p>– обратить внимание на психотерапевтические мероприятия как средство восстановления с учетом специфики вида;</p>
1	2	3	4
	– подведение итогов		<p>– формировать здоровый образ жизни;</p> <p>– решение вопроса положительного и отрицательного перекрестного эффекта адаптации с целью переноса способностей на тренировочную деятельность в стрельбе.</p>

## Заключение

Известно, что качество тренировки спортсменов зависит от развития у них специфических творческих способностей – основного показателя спортивной деятельности. Это обеспечивается высшей нервной деятельностью. Установлено, что у спортсменов с высокой психофизиологической подготовкой творческая деятельность часто не сопровождается чувством утомления и отличается повышенной умственной работоспособностью. При этом сама целевая установка на тренировку может явиться способом управления процессом решения творческих задач. Результаты наших исследований показывают, что сенсорный и сенсомоторный компоненты повышают показатели деятельности центральной нервной системы, не нарушая высшей нервной деятельности спортсмена. Это обусловлено двигательной доминантой, которая создает условия для проявления облегчающего эффекта за счет торможения не участвующих в деятельности систем. Последнее ведет к сбалансированной деятельности заинтересованных в видах современного пятиборья систем, повышению специфических физических и психофизиологических способностей, что способствует повышению усвоения, выживаемости и умению владеть знаниями. Важным при этом является учет биоритмологических характеристик спортсменов на всем протяжении тренировочного процесса. Это сказывается на реабилитационных способностях организма. Важность учета реабилитационных способностей организма спортсменов заключается в том, что они выявляют уровень резистентности организма, тем самым обуславливая его жизнеспособность, жизнедеятельность, то есть результат тренировочного процесса.

Все вышеизложенное позволяет разработать психофизиологический паспорт спортсмена – важнейший документ оценки уровня тренированности на различных этапах, восстановительных способностей организма после тренировок и заболеваний.

## Список рекомендуемой литературы

1. Биленко Н. П. Хронобиологический прогноз и комплексная профилактика некоторых заболеваний и остро развивающихся смертельных исходов / Изд. 2-е переработанное и дополненное – КГМА, Краевое общество детских врачей – Краснодар, 2000. – 72с.

2. Дегтярева О. Н. Адаптация и устойчивость к стресс-факторам / О. Н. Дегтярева // Труды Кубанского аграрного университета № 5 (38) – Краснодар, 2012.

3. Дегтярева О. Н. Тренированность и реабилитация после стресс-фактора / О. Н. Дегтярева // Труды Кубанского аграрного университета № 5 (38) – Краснодар, 2012.

4. Дегтярева О. Н. Влияние тренированности к физической нагрузке на показатели крови и кровенаполнение органов у крыс / О. Н. Дегтярева // Проблемы биологии продуктивных животных, № 3. – Боровск, 2012.

5. Клименко О. Н. Перераспределительные реакции крови у животных в восстановительном периоде после физических нагрузок / О. Н. Клименко // Автореферат диссертации. – Краснодар, 2003.

6. Просоедов Н. Ю. Зависимость кровенаполнения органов от активности некоторых адаптационных гуморальных механизмов / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Гепарин в клинике сердечно-сосудистых заболеваний: Сб. науч. трудов Кубанского государственного медицинского института им. Красной армии. – Т.67. – Краснодар, 1979.

7. Просоедов Н. Ю. Психофизиологическая реабилитация средствами физвоспитания / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Тезисы докладов международной научно-практической конференции «Роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи». – Смоленск, 1998.

8. Просоедов Н. Ю. К вопросу прогнозирования состояния здоровья учащихся / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Тезисы докладов XXVI научно-практической конференции «Образование и здоровье». – Калуга, 1999.

9. Просоедов Н. Ю. Кровенаполнение органов у животных при различных нагрузках / Н. Ю. Просоедов // Автореферат диссертации. – Краснодар, 1999.

10. Просоедов Н. Ю. О взаимосвязи адаптации к профессионально прикладной физподготовке и умственной работоспособности студентов / Н. Ю. Просоедов, В. В. Агеев // Тезисы XXVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов юга России, посвященных 30-летию Кубанской Государственной Акадкмии физической культуры (декабрь 1998 – март 1999). – Краснодар, 1999.

11. Просоедов Н. Ю. К вопросу о кибернетических основах и повышении качества юбучения средствами физвоспитания / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Материалы 4-й междунар. науч.-метод. конференции «Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательной сферах». – Сочи, 2001.

12. Просоедов Н. Ю. Особенности помехоустойчивости учащихся в дневном цикле учебной деятельности / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Материалы первой межвузовской научно-практической конфеереции «Электромеханические преобразователи энергии». – Краснодар, 2002.

13. Просоедов Н. Ю. Пути повышения координационных взаимоотношений нервных, соматических и висцеральных функций организма / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Материалы первой межвузовской научно-практической конфеереции «Электромеханические преобразователи энергии». – Краснодар, 2002.

14. Просоедов Н. Ю. К вопросу о системном подходе и моделировании в обучении / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Материалы первой межвузовской научно-практической конфеереции «Электромеханические преобразователи энергии». – Краснодар, 2002.

15. Просоедов Н. Ю. К решению вопроса кибернетических основ обучения / Н. Ю. Просоедов, Ю. Н. Просоедов, Ю.Н. Просоедова [и др.] // Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательной сферах: Материалы 5-й междунар. науч.-метод. конф., Сочи, 19–21 сентября 2002 г. – Сочи, 2002.

16. Просоедов Н. Ю. Роль прикладных средств физического воспитания в повышении функциональных возможностей зрительного восприятия, как условие успешности обучения студентов / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Студенческий спорт и физическая культура в XXI веке: Материалы докладов науч. конф., – Ульяновск, 14 февраля 2003 г.

17. Просоедов Н. Ю. О формировании способности управлять мышечной силой профессиональных движений курсантами-летчиками / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы. Научные труды кафедры легкой атлетики института физической культуры и дзюдо адыгейского гос. университета – Майкоп, 2003.

18. Просоедов Н. Ю. О формировании способности управлять временными параметрами профессиональных движений курсантами-летчиками / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы. Научные труды кафедры легкой атлетики института физической культуры и дзюдо адыгейского гос. университета – Майкоп, 2003.

19. Просоедов Н.Ю. Развитие координационных способностей курсантов-летчиков прикладными средствами физ. воспитания / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы. Научные труды кафедры легкой атлетики института физической культуры и дзюдо адыгейского гос. университета – Майкоп, 2003.

20. Просоедов Н. Ю. Роль прикладных средств физического воспитания в повышении функциональных возможностей зрительного восприятия как условие успешности обучения студентов / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Студенческий спорт и физическая культура в XXI веке: Тезисы научно-практической конференции. – Ульяновск, 14 февраля 2003 г.

21. Просоедов Н. Ю. К решению вопроса о кибернетических основах обучения / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательной сферах: Материалы 5-й междунар. науч.-метод. конф. – Сочи, 2003.

22. Просоедов Н. Ю. Новые подходы к моделированию и управлению качеством обучения средствами физвоспитания / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательных сферах. Материалы 5 Международной научно-методической конференции Сочи, 19–21 сентября 2002 г. Ч.1. – Сочи, 2003.

23. Просоедов Н. Ю. Роль психического компонента в повышении сенсомоторных способностей / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Личность и бытие: личность и профессия. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 14–15 октября 2002 г. – Краснодар, 2003.

24. Просоедов Н. Ю. Инновационные подходы к решению вопроса межпредметных связей в образовательных учреждениях / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательных сферах. Материалы 6 Международной научно-методической конференции Сочи, 18–20 сентября 2003 г. Ч.2. – Сочи, 2003.

25. Просоедов Н. Ю. Роль средств физического воспитания в развитии творческой активности учащихся / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательных сферах. Материалы 6 Международной научно-методической конференции Сочи, 18–20 сентября 2003 г. Ч. 2. – Сочи, 2003.

26. Просоедов Н. Ю. Экспериментальное обоснование реабилитационной направленности физической культуры в образовательных учреждениях / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проблемы теории и практики физического воспитания и спорта молодежи. Труды научной конференции. – Владимир, 2004.

27. Просоедов Н. Ю. Пути повышения качества обучения в средних специальных учебных заведениях по средствам совершенствования физическими упражнениями функций зрительного восприятия студентов / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Личность и бытие: субъективный подход. Материалы 2-й всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 20-21 ноября 2003 г. Кн. 2. – Краснодар, 2004

28. Просоедов Н. Ю. Характеристика двигательных и психофизиологических способностей курсантов-летчиков на этапе самостоятельных полетов / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Актуальные проблемы ВУЗов ВВС, межвузовский сборник, вып. 17. – Москва, 2004 г.

29. Просоедов Н. Ю. Здоровьесберегающие образовательные технологии в условиях сельской школы / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Юбилейная X Всероссийская научно-практическая конференция «Образование в России: медико-психологический аспект» – Т. 2. – Калуга, 2005 г.

30. Просоедов Н. Ю. Влияние срочной адаптации к профессионально-прикладной физической нагрузке на резистентность организма студентов / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Паллиативная медицина и реабилитация в здравоохранении. Сборник научных работ 7-го конгресса с меж. участием 23–29 апреля 2005 г., Турция, Кемер. – Москва, 2005 г.

31. Просоедов Н. Ю. К решению вопроса реабилитации специфических способностей учащихся прикладными средствами физической культуры / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Материалы Российского научного форума «Современные технологии в реабилитации и спортивной медицине», 1–4 марта 2005 г., – Москва, 2005 г.

32. Просоедов Н. Ю. Теоретико-методическое обоснование здоровьесберегающего компонента в процессе проектирования инновационных технологий в образовательной сфере / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательных сферах. Материалы 8 Международной научно-методической конференции Сочи, 22–24 сентября 2005 г. Ч. 1. – Сочи, 2005.

33. Просоедов Н. Ю. Здоровьесберегающие технологии при подготовке специфических способностей в военной авиации / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Межвузовский сборник научных трудов, вып. 11. – Краснодар, 2006, с. 157–164.

34. Просоедов Н. Ю. Проблемы прикладности формирования моторики и психики девушек-подростков / Н. Ю.

Просоедов [и др.] // Межвузовский сборник научных трудов, вып. 11. – Краснодар, 2006, с. 167–171.

35. Просоедов Н. Ю. О формировании у курсантов-летчиков специфических психофизиологических и сенсомоторных способностей в период срочной адаптации / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Межвузовский сборник научных трудов, вып. 11. – Краснодар, 2006, с. 169–176.

36. Просоедов Н. Ю. Исследование взаимосвязи механизмов управления мышечной и умственной деятельности / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Материалы 1-й Всероссийской, с международным участием, конференции по управлению движением. Великие Луки, Великолукская гос. академия Физической культуры и спорта. 14–17 марта 2006 г. – г. Великие Луки, 2006 г.

37. Просоедов Н. Ю. Адаптация и преднастройка / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Межвузовский сборник научных трудов, вып. 12. – Краснодар, 2007, с. 113–117.

38. Просоедов Н. Ю. Теоретические аспекты переучивания военной авиации / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Межвузовский сборник научных трудов, вып. 12. – Краснодар, 2007, с. 117–123.

39. Просоедов Н. Ю. Моделирование полетных заданий и становление профессионально-технического мастерства курсантов-летчиков. / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Межвузовский сборник научных трудов, вып. 13 – Краснодар, 2008, с. 79–83.

40. Просоедов Н. Ю. Межпредметные связи, творчества и качества обучения курсантов-летчиков / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Актуальные проблемы ВУЗов ВВС: межвузовский сборник. вып. 25. – М.: МО РФ, 2008, с.154–157.

41. Просоедов Н. Ю. Пространственная ориентировка курсантов-летчиков / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Актуальные проблемы ВУЗов ВВС: межвузовский сборник. вып. 25. – М.: МО РФ, 2008, с.158–161.

42. Просоедов Н. Ю. Профессинальная деятельность и эмоции у курсантов-летчиков / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Межвузовский сборник научных трудов, вып. 14, – Краснодар, 2009, с.37–39.

43. Просоедов Н. Ю. Моторика и психика / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Межвузовский сборник научных трудов, вып. 14, – Краснодар, 2009, с.124–128.

44. Просоедов Н. Ю. Физиологические особенности проявления скорости реагирования у курсантов в период краткосрочной адаптации / Н. Ю. Просоедов [и др.] // Материалы XII Южнороссийской научно-практической конференции. Инновационные технологии в образовательном процессе. – Краснодар, 2010, с. 186,187.

45. Рядчиков В. Г. Методы биологической оценки белков зерна при селекции на качество / Рядчиков В. Г., Добровольская С. В. – Краснодар, 1976. – 24 с.

# Приложение

## Приложение 1

### Напитки, применяемые в процессе тренировочной деятельности<sup>2</sup>

1. Компоненты напитков в течение тренировочного дня: зеленый чай, облепиха крушиновидная, сушеница болотная, боярышник, шиповник, душица, горечавка;

2. В подготовительный период и при вработывании в напитки включать заманиху высокую;

3. В процессе тренировочной работы в напитки включать женьшень, аралию маньчжурскую, левзею сафлоровидную, элеутерококк колючий;

4. В соревновательном периоде в напитки включать облепиху крушиновидную;

5. Перед тренировкой в технических видах (фехтование, стрельба) в напитки включать золотой корень, аир обыкновенный.

---

<sup>2</sup> Компоненты подбираются с учетом индивидуальных особенностей организма при согласовании с врачом.

## Приложение 2

### Восстановительные мероприятия в вечернее время

#### 2.1 Точечный массаж

**Простуда.** Если начинается насморк, или появились неприятные ощущения в горле, охриплость голоса, следует проводить успокаивающий метод массажа, прием – легкое надавливание и медленное вращение по часовой стрелке в течение 3–5 мин на каждую точку (рисунок 1). При ангине массировать точки, указанные на рисунке 2.

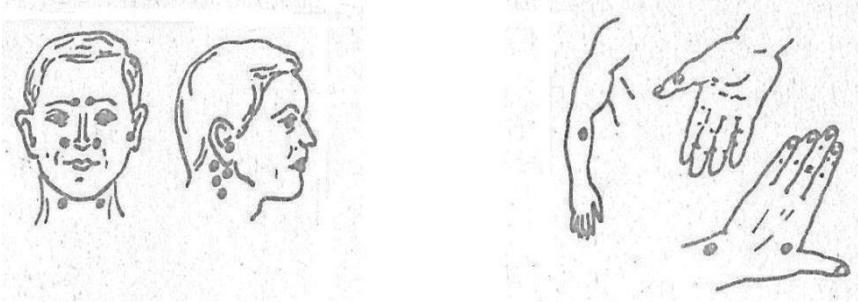


Рисунок 1 – Массажные точки при простуде

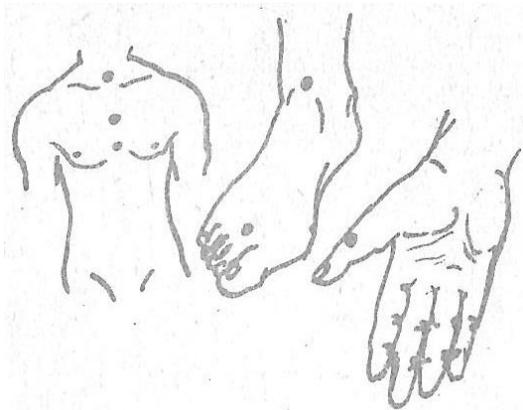
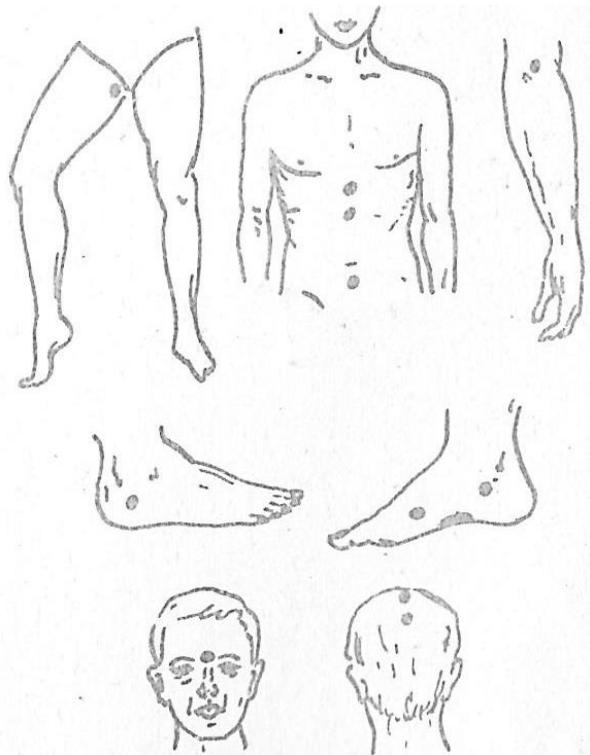


Рисунок 2 – Массажные точки при ангине

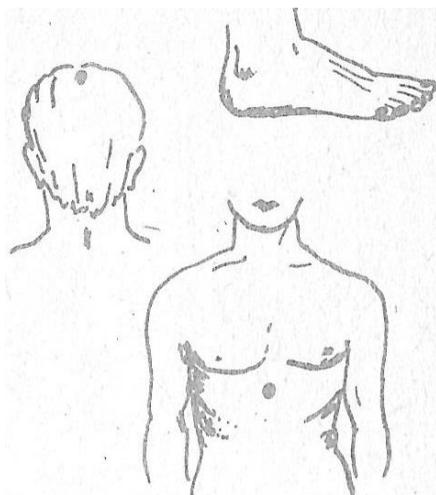
**Бессонница.** Воздействие проводится успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания в замедляющемся темпе или легкого нажима в течение 3–5 мин (рисунок 3). Точечный массаж при бессоннице проводится только к вечеру. Точки, расположенные на стопе, массировать в положении сидя или лежа.



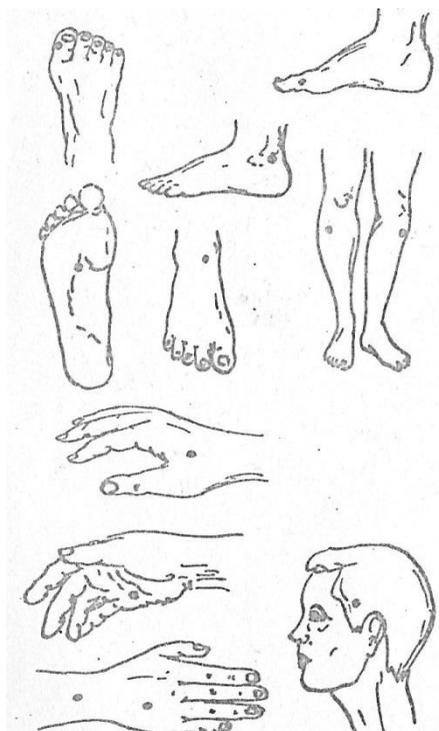
**Рисунок 3** – Массажные точки при бессоннице

**Раздражительность.** При склонности к раздражительности рекомендуется каждое утро массировать точки «треугольника равновесия» (рисунок 4).

Воздействие на эти точки производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением в замедляющемся ритме в течение 3–5 мин. Массировать в положении сидя.



**Рисунок 4 – Массажные точки «треугольника равновесия»**

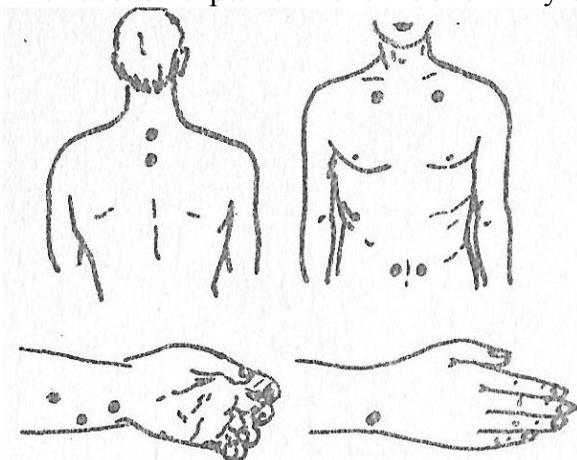


**Рисунок 5 – Массажные точки при усталости**

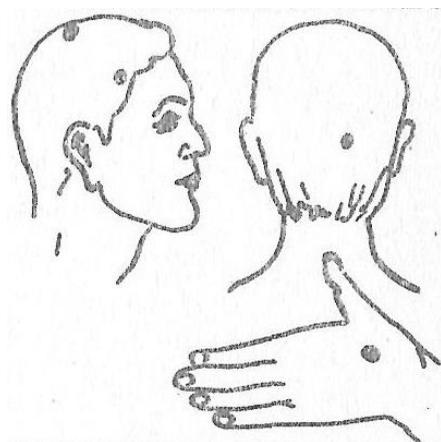
**Усталость.** Массаж точек (рисунок 5) помогает снять утомление и повисить работоспособность.

Метод массажа успокаивающий, прием – легкое надавливание в течение 3–5 минут, на каждую точку, мышцы должны быть полностью расслаблены.

**В стрессовой ситуации** проводить массаж точек, показанных на рисунке 6. Воздействие на них производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3–5 минут.



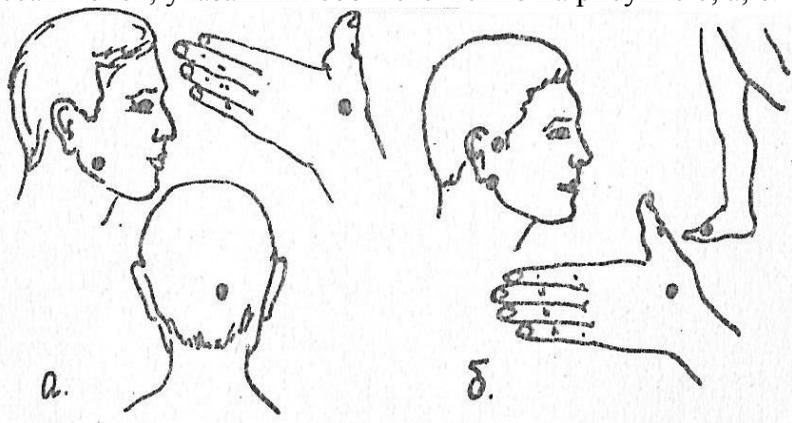
**Рисунок 6** – Массажные точки при стрессовой ситуации



**Рисунок 7** – Массажные точки при головной боли

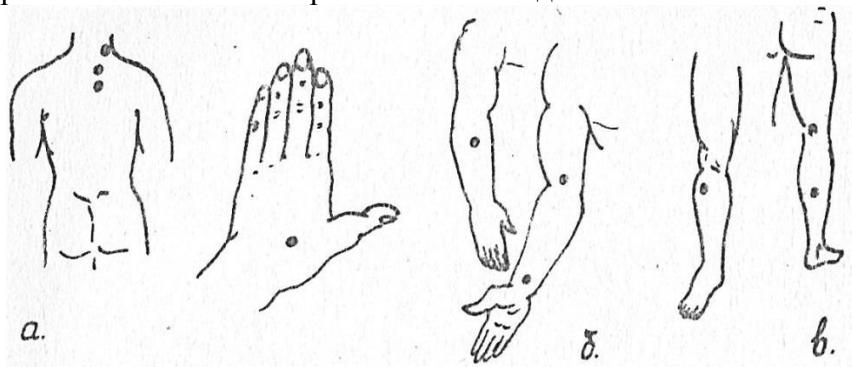
**Головная боль.** Головную боль можно снять точечным массажем (рисунок 7). Массировать следует в успокаивающем режиме.

**Зубную боль,** боль в области уха поможет уменьшить массаж точек, указанных соответственно на рисунке 8, а, б.



**Рисунок 8** – Массажные точки при зубной боли

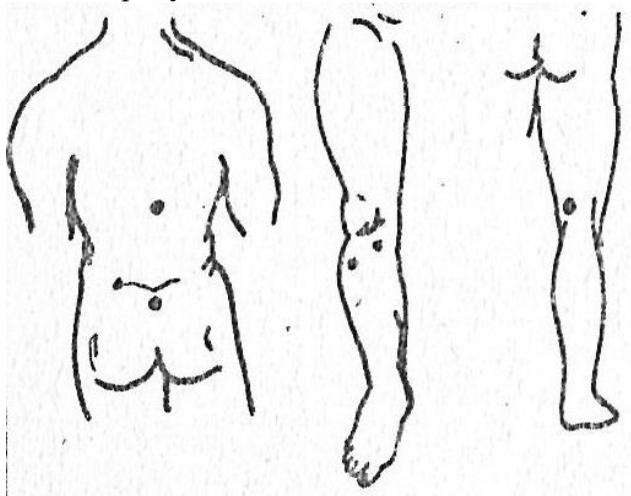
При болях в области **плечевого** (рисунок 9, а) и **локтевого** (рисунок 9, б) суставов, а также в области **коленного** сустава (рисунок 9, в) массаж соответствующих точек необходимо производить в успокаивающем режиме. Прием повторяют 3–4 раза с постепенным нарастанием силы давления.



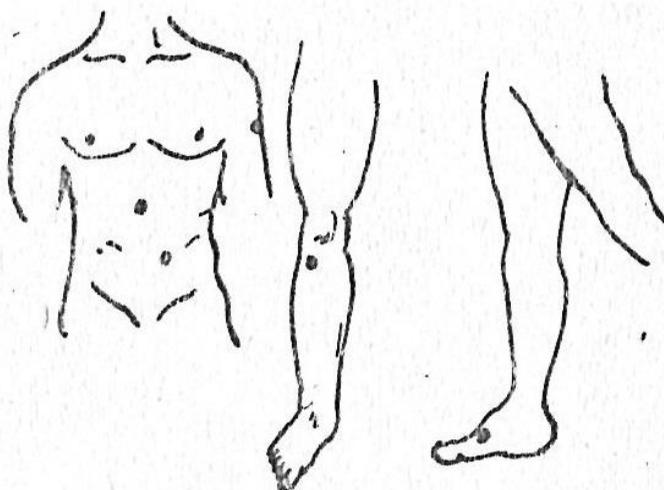
**Рисунок 9** – Массажные точки при болях в плечевом, локтевом и коленном суставах

Массаж точек, представленных на рисунке 10, уменьшит боль при **радикулите**, люмбаго.

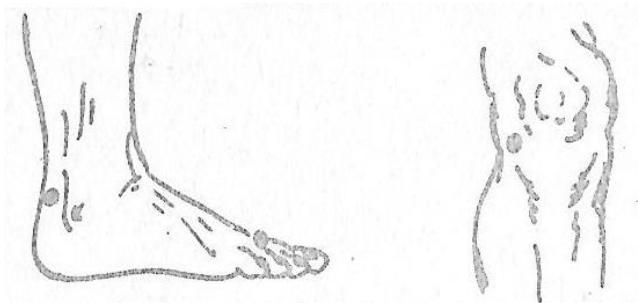
Боль спастического характера в **области живота** снимет массаж точек на рисунке 11.



**Рисунок 10** – Массажные точки при радикулите



**Рисунок 11** – Массажные точки при болях в области живота



**Рисунок 12** – Массажные точки при переутомлении ног

**Переутомление ног.** Точечный самомассаж рекомендуется после длительной нагрузки. Используются точки, показанные на рисунке 12. Метод воздействия - возбуждающий.

**Усталость глаз.** Точечный самомассаж выступает в роли производственной гимнастики, выполняемой во время кратких перерывов в утомительной для глаз работе. Используются две парные точки (рисунок 13).

Метод воздействия – возбуждающий.

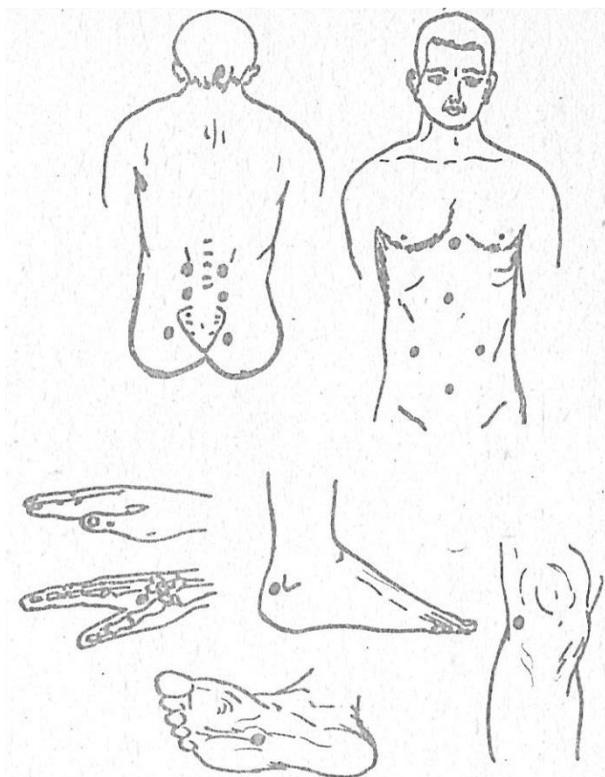


**Рисунок 13** – Массажные точки при усталости глаз

**Морщины.** Точечный самомассаж позволяет улучшить питание кожи, повысить тонус мимических мышц. Это отодвигает увядание кожи, появление морщин, способствует сохранению свежего цветущего вида. Используются следующие точки (рисунок 14). Метод воздействия – возбуждающий.



**Рисунок 14** – Массажные точки для повышения тонуса мимических мышц



**Рисунок 15** – Массажные точки при привычном запоре

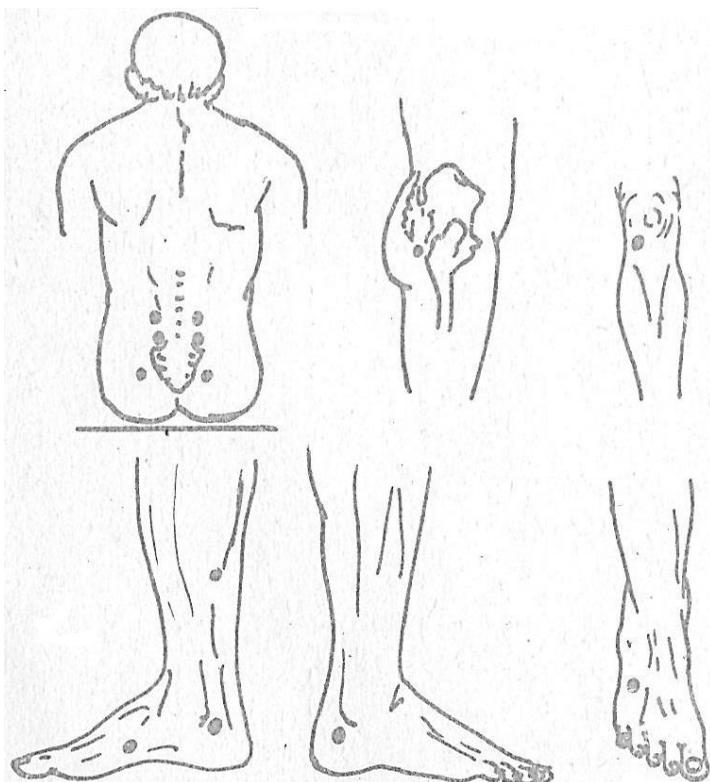
**Привычный запор.** Самомассаж направлен на активизацию пищеварительной системы, усиление перистальтики кишечника. Используются точки, представленные на рисунке 15.

Метод воздействия – возбуждающий.

**Судороги икрожных мышц.** Первая мера самопомощи при судороге – сильно надавить, размять самую болезную точку и сразу приступить к массажу следующих активных точек (рисунок 16).

Метод воздействия – успокаивающий.

Если ногу сводит часто, точечный массаж полезно делать регулярно, и в те дни, когда судороги не случаются.



**Рисунок 16** – Массажные точки при судорогах икроножных мышц

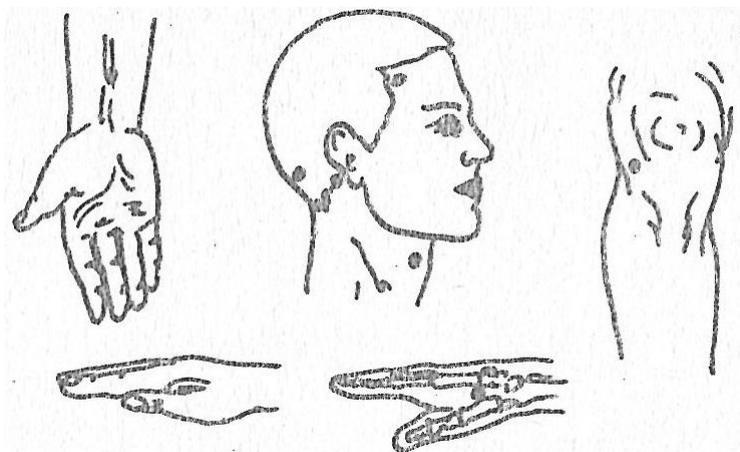


Рисунок 17 – Массажные точки при гипертонической болезни

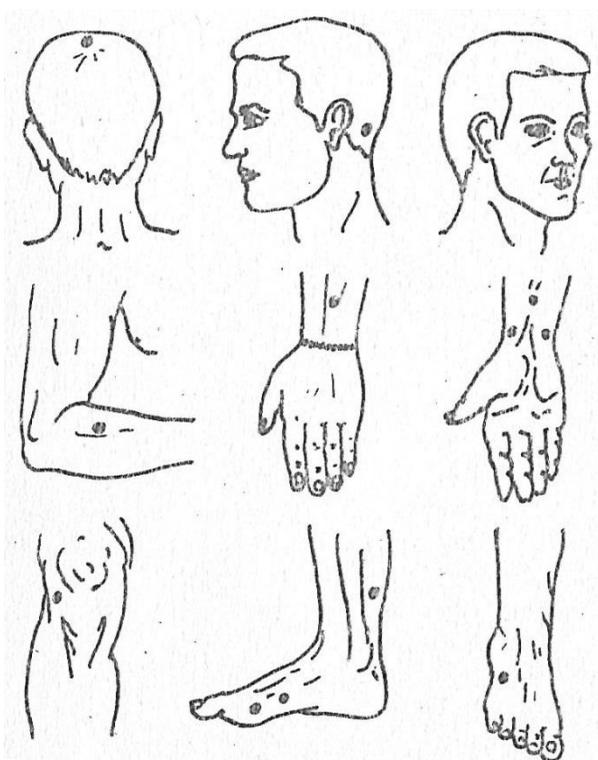


Рисунок 18 – Массажные точки при вегетативно-сосудистом синдроме

**Гипертоническая болезнь.** Точечный самомассаж полезен как составная часть лечебных и оздоровительных мер. Используются точки, представленные на рисунке 17. Метод воздействия – успокаивающий.

**Вегетативно-сосудистый синдром.** Для точечного самомассажа выбраны доступные по местонахождению точки, воздействие на которые положительно влияет на центральные механизмы сосудистых реакций. При ухудшении состояния, участившихся периодах неблагополучия массаж рекомендуется делать ежедневно. Используются следующие точки (рисунок 18). Метод воздействия – возбуждающий.

**Неврастения.** Рекомендуются следующие точки воздействия (рисунок 19).

Метод воздействия – успокаивающий, поскольку слабость нервной системы, характерная для этого заболевания, развивается на почве ее переутомления и истощения.

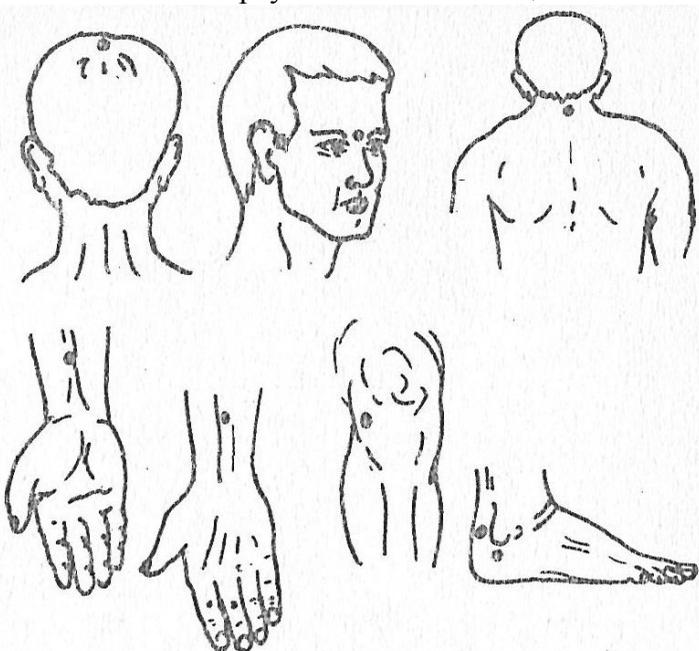


Рисунок 19 – Массажные точки при неврастении

## 2.2 Массаж лица

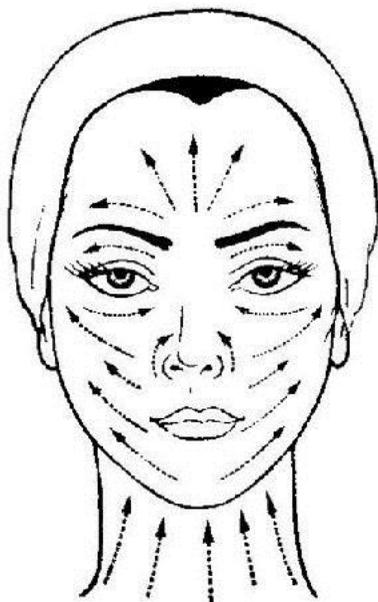


Рисунок 20 – Массажные точки на лице

Начинают с массажа задней поверхности шеи. Выполняют поглаживание, разминание мышц шеи, разминание мышц плечевого пояса.

После массажа задней поверхности шеи пациента укладывают в кресло, кожу лица протирают лосьоном и накладывают питательный или массажный крем равномерно по массажным линиям.

Массажные линии на лице имеют вполне определенные направления:

- 1) от середины лба к виску;
- 2) от внутреннего угла глаза к наружному по верхнему веку и в обратном направлении по нижнему;
- 3) от корня носа к височной области;

4) от угла рта к козелку ушной раковины;

5) по передней поверхности шеи — снизу вверх, по боковым — сверху вниз.

Затем выполняют:

- поглаживание передней поверхности груди и шеи;
- поглаживание подбородка, круговой мышцы рта;
- поглаживание подглазничной области, век, круговых мышц глаза;
- поглаживание лобной и височной мышц;
- волнообразные поглаживающие движения по массажным линиям;
- растирание груди и боковых поверхностей шеи;
- растирание подбородка и круговой мышцы рта;
- растирание мышц носа;
- растирание мышц лба;
- поколачивание лица («стаккато»);
- растирание мышц лба и щечных мышц;
- вибрационное поглаживание щек;
- волнообразное поглаживание подбородка и щек;
- волнообразное разминание подбородка;
- разминание мышц подбородка и щек;
- круговое растирание кожи и мышц области наружных углов глаза, висков, лба и рта;
- поперечное зацепывание носогубных складок (морщин), переносицы, лба и наружных углов глаза;
- прижимание кожи и мышц лица в местах выхода ветвей тройничного нерва;
- прижимающие отрывистые движения;
- поколачивание лица («стаккато»);
- поглаживание лица.

Массаж лица заканчивается массажем шеи спереди

## 2.3 Ванны

### **Щелочная ванна**

В ванне растворяют 200–300 г питьевой соды. Температура воды – 36...37°, продолжительность процедуры – 5–10 мин. Применяется после больших физических нагрузок для снятия утомления.

### **Ванна с морской или озерной солью**

Пакет соли высыпают в холщовый мешок или специальное сито и помещают под струю горячей воды. По мере растворения соли в ванну доливают холодную воду. Температура воды – 34...38°, продолжительность процедуры – 10–15 мин. Применяется при повышенном мышечном тонусе.

### **Хвойная ванна**

Хвойный экстракт применяется в сгущенном виде (2–3 ст. ложки) или в виде брикетов (2–5 шт.), предварительно растворенных в горячей воде. Температура воды – 36...39°, продолжительность процедуры – 5–15 мин.

## 2.4 Успокоительные напитки:

- золототысячник малый;
- синюха лазурная;
- шиповник;
- боярышник;
- душица;
- сушеница болотная.

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ВИДАМ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ.....	6
1 Цель и задачи занятий.....	6
2 Плавание.....	13
3 Фехтование.....	27
4 Конкур.....	40
5 Бег.....	51
6 Стрельба.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	90

