

75.419.59

С 56

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОЮЗ БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ



# СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ



Материалы VIII Всероссийской  
научно-практической конференции

---

Омск 2020

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОЮЗ БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ

# **СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ**

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции

8 октября 2020 г.

---

Омск 2020

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Н. В. Адодин, А. С. Крючков, М. М. Лебедев, М. А. Лебедева, М. П. Шестаков МЕТОДИКА АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА .....	3
С. А. Баландин, А. В. Халманских СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БИАТЛОНИСТОВ 15–16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	12
А. И. Головачев, В. И. Колыхматов, С. В. Широкова, Е. А. Горбунова, Е. А. Сигов ЗНАЧЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ НА РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ .....	18
Н. А. Еремич, Г. А. Переяслов, А. С. Слива, М. П. Шестаков КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ: ОЦЕНКА И ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ СТРЕЛКОВОГО КОМПОНЕНТА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ.....	24
Н. С. Загурский, Я. С. Романова, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ БИАТЛОНИСТОВ В СПОРТИВНОМ СЕЗОНЕ 2019–2020 гг. И НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО БИАТЛОНУ 2020 ГОДА В г. АНТХОЛЬЦ (ИТАЛИЯ).....	38
И. Е. Зеленкова ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИЗМЕРЕНИЯ ОБЩЕЙ МАССЫ ГЕМОГЛОБИНА У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ .....	49
Д. И. Иванов ПЛАНИРОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПЕРИОД СМЕНЫ ВИДА ОРУЖИЯ.....	53
А. В. Кондрашов СЕКРЕТЫ ПОПУЛЯРНОСТИ БИАТЛОНА .....	57

Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, Г. Н. Тер-Акопов, С. М. Абуталимова, А. Н. Копанев ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЫЖНИЦ И БИАТЛОНИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПЕРИОД СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ СРЕДНЕГОРЬЯ.....	64
А. С. Крючков, Ю. М. Каминский, С. С. Миссина, Н. В. Адодин, Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестаков ДИНАМИКА СОКРАТИТЕЛЬНЫХ И АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ДВУХ РАЗЛИЧНЫХ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ.....	72
М. В. Кугаевский, Р. А. Зубрилов АНАЛИЗ ШКАЛ ОЦЕНКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ РЕЙТИНГА СБР.....	109
Гарри Лачшингер, Руне Къёсен Талсенс, Ян Кокбак и Ёвинд Сандбакк АНАЛИЗ БИАТЛОННОГО СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПРИНТУ И СОПРЯЖЕННЫХ С НИМ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ФАКТОРОВ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ВЫЯВЛЕННЫХ ЛАБОРАТОРНЫМ ПУТЕМ.....	131
Гарри Лачшингер, Ян Кокбак, Гертъян Эттема и Ёвинд Сандбакк СРАВНЕНИЕ УРОВНЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗА КУБОК МИРА ПО БИАТЛОНУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА СПОРТСМЕНОВ.....	155
Н. Б. Новикова, И. Г. Иванова СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЖИМОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ В КОНЬКОВЫХ И КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ХОДАХ НА ЛЫЖАХ И ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ.....	168
Н. Н. Семина, А. В. Халманских, Г. А. Куклева МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «ЛЕЖА» У БИАТЛОНИСТОВ-ВETERАНОВ .....	177
Е. В. Щапов, Е. А. Реуцкая АНАЛИЗ, КЛАССИФИКАЦИЯ И СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КОМПЛЕКСНЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ .....	185

М. Н. Щельцын, Р. А. Зубрилов	
АНАЛИЗ РОССИЙСКИХ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БИАТЛОНУ .....	194
Е. А. Эйхман	
ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРОФИЛИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	207