



45.4/9.55
3-81

Р.А. Зубрилов, Н.В. Астафьев

**СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ
ЛИДЕРОВ МИРОВОГО БИАТЛОНА
К ГЛАВНОМУ СТАРТУ СЕЗОНА
С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ
СОРЕВНОВАНИЙ**



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ»

Р.А. Зубрилов, Н.В. Астафьев

**СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ ЛИДЕРОВ МИРОВОГО
БИАТЛОНА К ГЛАВНОМУ СТАРТУ СЕЗОНА
С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

Монография

Тюмень 2018

УДК 796.92.093.642
ББК 75.1

Рекомендовано Ученым советом института физической культуры
ФГАОУ ВО "Тюменский государственный университет"
(протокол № 5 от 05.02.2018 г).

Рецензенты:

Дунаев Константин Степанович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры».

Загурский Николай Степанович – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Зубрилов Р.А., Астафьев Н.В.

Стратегия подготовки лидеров мирового биатлона к главному старту сезона с учетом современной системы соревнований: монография. – К.: ФООП «Зубрилов»; ООО «ЮНЗ», 2018. – 174 с.

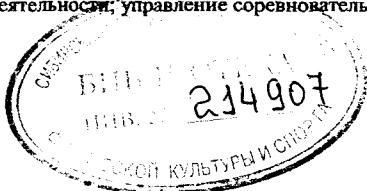
ISBN 978-966-2684-02-5

Высокая плотность соревновательного календаря IBU, проведение соревнований в различных климато-географических условиях, индивидуальные особенности адаптации отдельных спортсменов к смене часовых поясов, горной акклиматизации и реакклиматизации, а также другие факторы, такие как педагогические или необходимость получения квот и допусков – все это в совокупности обуславливает необходимость выбора стратегии спортивной подготовки, которая реализуется через индивидуальный соревновательный календарь.

Предметом исследования явились структура соревнований, правила соревнований, взаимозависимость стартов в соревновательной программе, индивидуальные соревновательные календари лидеров мирового биатлона с учетом различных построений соревновательного календаря IBU (проанализированы сезоны 2006-2018 гг.).

Исследованиями на конкретных примерах показано, какие объективные и субъективные факторы учитываются лидерами мирового биатлона при построении индивидуального соревновательного календаря.

Исследование соответствуют паспорту научной специальности *13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры* (п. 3.2.2. Соревновательная деятельность в спорте: стратегия и тактика соревновательной деятельности; структура соревновательной деятельности; управление соревновательной деятельностью).



© Зубрилов Р.А., Астафьев Н.В., 2018.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр
Перечень сокращений и условных обозначений	6
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА I. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ	14
1.1. Государственные и общественные структуры, развивающие биатлон	14
1.2. Тенденции развития биатлона, приведшие к образованию современной структуры соревнований	20
1.2.1. Исторические предпосылки формирования современной структуры соревнований в биатлоне	20
1.2.2. Тенденции развития биатлона в период расширения международного соревновательного календаря (1989 – 2000 годы)	22
1.2.3. Характеристика современного этапа развития биатлона и формирование структуры соревнований	28
1.3. Научно-методические основы построения тренировочного процесса в современном биатлоне	31
1.3.1. Анализ соревновательной деятельности в биатлоне	32
1.3.2. Оптимизация стрелковой подготовки в биатлоне	33
1.3.3. Совершенствование различных сторон функциональной подготовки в биатлоне	38
1.3.4. Оптимизация комплексной подготовки в биатлоне	39
1.3.5. Становление психологической подготовки в биатлоне	40
1.3.6. Работы по вспомогательным направлениям повышения тренировочного процесса	40
1.3.7. Оптимизация подготовки за счет использования внутренировочных факторов	41
1.3.8. Обзор зарубежных научных исследований по биатлону в российской научно-методической литературе	42
1.3.9. Разработка эффективных схем построения годичной и многолетней системы подготовки, а также четырехлетних олимпийских циклов	43
1.3.10. Обобщение научно-методической литературы по основам построения тренировочного процесса в биатлоне	43
1.4. Соревнования в современной системе подготовки спортсменов	45
Заключение по 1 главе	46

	Стр
ГЛАВА II. ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В БИАТЛОНЕ	48
2.1. Влияние стартового номера на спортивный результат в биатлоне	48
2.1.1. Влияние стартового номера на спортивный результат в индивидуальных видах программы (индивидуальной и спринтерской гонках)	48
2.1.2. Влияние стартового номера на спортивный результат в эстафетных гонках	58
2.2. Анализ изменений в правилах подачи заявок на старт на индивидуальную и спринтерскую гонки	62
2.3. Современная структура соревнований в биатлоне (система квот и допусков)	68
2.4. Взаимозависимость результатов выступления биатлонистов в индивидуальных видах соревновательной программы	80
2.4.1. Зависимость спортивных результатов в гонке преследования от результатов в спринтерской гонке	80
2.4.2. Объективность правил соревнований по биатлону при формировании стартового протокола на гонку с массового старта	83
2.5. Повышение возможностей для тактической борьбы в эстафетных биатлонных гонках	86
Заключение по 2 главе	87
ГЛАВА III. АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО КАЛЕНДАРЯ КУБКА МИРА ПО БИАТЛОНУ	88
3.1. Общая характеристика соревновательной программы Кубка мира по биатлону	88
3.2. Спортивный календарь Кубка мира по биатлону	92
3.3. Географическая характеристика мест расположения проведения этапов КМ, ЧМ, ЗОИ.	97
3.4. Трансмеридианные перемещения, необходимые для участия в КМ, ЧМ и ЗОИ	99
3.5. Главный старт сезона (ЧМ, ЗОИ) в календаре Кубка мира по биатлону	101
Заключение по 3 главе	102

	Стр
ГЛАВА IV. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ КАЛЕНДАРИ ЛИДЕРОВ МИРОВОГО БИАТЛОНА (на примере женского биатлона)	103
4.1. Участие лидеров мирового биатлона в Кубке мира в олимпийские сезоны	103
4.2. Участие лидеров мирового биатлона в Кубке мира в неолимпийские сезоны	108
4.3. Общие закономерности, учитываемые лидерами мирового биатлона при формировании индивидуального соревновательного календаря.	113
4.4. Оптимальное количество стартов в индивидуальных соревновательных календарях (на примере чемпионки и призерки ЧМ, ЗОИ и Общего зачета КМ)	117
4.5. Уровень качества стрельбы и необходимое количество соревновательных выстрелов, обеспечивающих оптимальные предпосылки для стабильного выступления в ГСС	121
ГЛАВА V. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО КАЛЕНДАРЯ КУБКА РОССИИ С КУБКОВ МИРА ПО БИАТЛОНУ.	132
5.1. Общая характеристика соревновательной программы Кубка России по биатлону и ее отличие от международной соревновательной программы.	132
5.2. Отличия соревновательного календаря и соревновательной программы Кубка России от Кубка Мира.	136
5.3. Плотность стартов соревновательного календаря Кубка России по биатлону.	140
5.4. Плотность стартов Всероссийских соревнований по биатлону среди юниоров	141
Заключение по 5 главе	143
Заключение	145
Литература.	149