

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОЮЗ БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ



СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ



Материалы VI Всероссийской
научно-практической конференции

Омск 2018

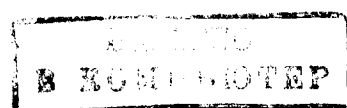
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОЮЗ БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ

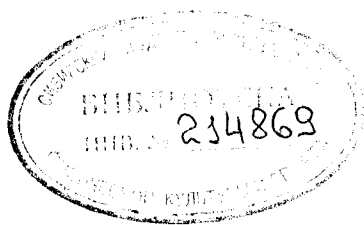
СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции



Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» (Омск, 17–18 апреля 2018 г.). – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 192 с.
ISBN 978-5-91930-098-4

Под общей редакцией канд. пед. наук, профессора,
засл. тренера России Н. С. Загурского



ISBN 978-5-91930-098-4

© Министерство спорта
Российской Федерации, 2018
© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018
© Союз биатлонистов России, 2018

Содержание

Р. Ш. Адамов ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ПЕРВОГО РАЗРЯДА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРАССЫ.....	3
А. А. Бурла, М. О. Лянной, В. В. Вербицкий, А. М. Бурла ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ	9
А. И. Головачев, Н. П. Лопухов ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПАХ ОЛИМПЕЙСКОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.....	16
И. Е. Зеленкова, С. В. Зоткин, А. А. Грушин ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ ЕСТЕСТВЕННОЙ ГИПОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИИ	32
Р. А. Зубрилов АНАЛИЗ КУБКА РОССИИ ПО БИАТЛОНУ.....	36
А. П. Кизько КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ. АЛЬТЕРНАТИВЫ.....	47
А. П. Кизько, Е. А. Кизько ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИИ В КОНТРОЛЕ ДИНАМИКИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ.....	63
Н. В. Кириленко СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПАХ КУБКА МИРА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ И МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ.....	69
Ю. В. Корягина, Е. В. Костюк СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БИАТЛОНИСТОВ В ПЕРИОД ИХ ПРЕБЫВАНИЯ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ БАЗ.....	77

А. И. Куделин, Н. С. Загурский, Филлипп Хайтович СТРЕЛКОВЫЕ НАВЫКИ В БИАТЛОНЕ: ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ.....	87
Т. И. Огрызкова, В. В. Зотин ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ	105
Е. А. Реуцкая, Н. В. Павлова ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА	109
С. П. Пайзулаева, Е. А. Симонова АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА БИАТЛОНИСТОВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ	117
Е. А. Реуцкая РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ И ЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	123
Я. С. Романова, Н. С. Загурский НОВЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ СТРЕЛЬБЕ В БИАТЛОНЕ.....	132
Я. С. Романова, Т. В. Полторацкая МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СИСТЕМЫ «СТРЕЛОК-ОРУЖИЕ» ПРИ СТРЕЛЬБЕ У БИАТЛОНИСТОВ	143
Т. А. Сагиев МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БИАТЛОНЕ.....	155
Р. П. Синиченко, И. Л. Рыбина МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И МЕХАНИЗМОВ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	159

А. В. Халманских (Сорокина), А. Sprung
ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ
НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 163

А. В. Халманских (Сорокина)
ОСОБЕННОСТИ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОВ 169

Д. А. Шукалович, А. В. Падин, Н. С. Загурский
ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
БИАТЛОНИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ..... 173

Е. В. Щапов, Е. А. Реуцкая
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ
И ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ 182

Научное издание

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции

Зав. редакцией Н. Р. Сагеева
Дизайн, верстка Ю. В. Мазуровой

Подписано в печать 13.09.18. Формат 60 × 84 1/8.

Объем 24,0 уч.-изд. л. Тираж 65 экз. Заказ 43.

Издательство СибГУФК

644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.