

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ



Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

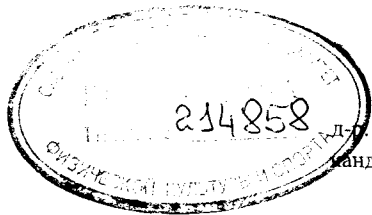
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ
И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ
В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Монография



Омск 2018



Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор В. Н. Коновалов;
канд. пед. наук, профессор Н. С. Загурский

Авторы: В. И. Михалев, В. А. Аикин, Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова.

Специальная подготовленность высококвалифицированных биатлонистов и технология ее повышения в годичном макроцикле / В. И. Михалев и др. –

Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. – 152 с.

ISBN 978-5-91930-103-5

Н. Ф.

Монография подготовлена на основе материалов научного отчета в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1030 от 17 декабря 2014 года «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному образовательному учреждению высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2015–2017 гг.».

В монографии представлены современные научные данные и результаты экспериментальных исследований, раскрывающие тенденции мирового биатлона и пути оптимизации тренировочного процесса российских спортсменов, проанализированы структура и содержание тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации, предложены методики тестирования функциональной и стрелковой подготовленности, позволяющие эффективно решать вопросы управления тренировочным процессом высококвалифицированных биатлонистов.

Монография предназначена для тренеров, спортсменов, аспирантов, магистрантов и студентов, также может быть использована слушателями курсов повышения квалификации, научными работниками, специалистами комплексных научных групп и всеми лицами, интересующимися современными аспектами спортивной подготовки.

Печатается по решению редакционно-издательского совета СибГУФК.

Протокол № 3 от 28.09.18 г.

ISBN 978-5-91930-103-5

© ФГБОУ ВО СибГУФК. 2018

© Михалев В. И., Аикин В. А.,

Реуцкая Е. А., Романова Я. С., 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	7
1.1. Современные тенденции соревновательной деятельности высококвалифицированных биатлонистов	7
1.2. Структура и содержание тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации	18
ГЛАВА 2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	54
2.1. Вклад гоночного и стрелкового компонента подготовленности высококвалифицированных биатлонистов в итоговый спортивный результат основных дистанций соревновательной программы	54
2.2. Модель технико-тактической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов в годичном макроцикле	65
ГЛАВА 3. КОМПЛЕКСНАЯ (ИНТЕГРАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ	88
3.1. Структура и содержание комплексной (интегральной) подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном макроцикле	88
3.2. Тестирование комплексной (интегральной) подготовки высококвалифицированных биатлонистов	123
Заключение	137
Литература	143