

УДК 796.922.093.642
ББК 75.719.59
С34

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

С34 Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы X Всероссийской научно-практической конференции (26 апреля 2022 г.) / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; Союз биатлонистов России ; под общ. ред. Н. С. Загурского. – Омск : СибГУФК, 2022. – 158 с.
ISBN 978-5-91930-205-6

УДК 796.922.093.642
ББК 75.719.59

ISBN 978-5-91930-205-6

© Министерство спорта
Российской Федерации, 2022
© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2022
© Союз биатлонистов России, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

П. Е. Мякинченко, А.С. Крючков, Н. В. Адодин, Е. Б. Мякинченко СРАВНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ И ЛЫЖНИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	3
П. Е. Мякинченко, Н. В. Адодин, Е. Б. Мякинченко КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ	20
Н. В. Астафьев КОНТРОЛЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ СТРЕЛЬБЕ ПО МИШЕННОЙ УСТАНОВКЕ НА ОСНОВЕ ВИЗУАЛИЗАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ СТРЕЛЬБЫ ПО ПЯТИ БУМАЖНЫМ МИШЕНЯМ.....	45
А. И. Головачев, Н. Б. Новикова, В. И. Колыхматов, С. В. Широкова, Е. А. Горбунова, Н. Н. Кондратов, Е. А. Сигов СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С УЧЕТОМ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ПЕРЕД XXIV ЗИМНИМИ ОЛИМПИЙСКИМИ ИГРАМИ В ПЕКИНЕ (КИТАЙ)...	52
Н. С. Загурский, С. А. Ленькова АНАЛИЗ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ НА КУБКАХ РОССИИ И ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПО БИАТЛОНУ В СЕЗОНЕ 2021–2022 ГОДОВ.....	63
Н. А. Зрыбнев ДИНАМИЧЕСКИЙ ВЫСТРЕЛ В БИАТЛОНЕ И АЛГОРИТМ КОНТРОЛИРУЕМЫХ ДЕЙСТВИЙ БИАТЛОНИСТА ВО ВРЕМЯ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ	75
Д. И. Иванов, Е. В. Муралеева АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ «QUALISYS»	79

Е. В. Муралеева СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ В СТРЕЛКОВОМ КОМПОНЕНТЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	82
Н. Б. Новикова, И. Г. Иванова, А. Н. Белева БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО КОНЬКОВОГО ХОДА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	86
Я. С. Романова, Н. С. Загурский ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БИАТЛОНЕ.....	97
Я. С. Романова, Т. В. Полторацкая СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ПЕРЕНОСИМОСТИ НАГРУЗКИ В РАЗЛИЧНЫХ ФАЗАХ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК.....	111
М. Ю. Рудберг ЦИФРОВАЯ ДИАГНОСТИКА ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА И УСТРАНЕНИЕ ОШИБОК В ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДАХ	117
И. Л. Рыбина ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЫВОРОТОЧНЫХ ФЕРМЕНТОВ В МОНИТОРИНГЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БИАТЛОНЕ.....	136
А. В. Халманских, А. И. Токарева, Л. А. Гурьев РАЗВИТИЕ ТАКТИЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ	149

Подписано в печать 03.06.22. Формат 60 × 84 1/8.
Объем 18,6 усл. печ. л. Тираж 100 экз. Заказ 14.
СибГУФК. 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в ООО «ЮНЗ»
644024, г. Омск, пр-т К. Маркса, 4, офис 138