

УДК 796.922.093.642.015.132.071.2

ББК 75.719.5

Д 83

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор А.К. Тихомиров

доктор педагогических наук, профессор В.В. Квашук

Д 83 Дунаев, К.С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов : монография / К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – 2-е изд., перераб. и доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

ISBN 978-5-00063-009-9

В работе рассматривается история развития биатлона и дается характеристика соревновательной и тренировочной деятельности биатлонистов, представлена структура и модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов и ее динамика в годичном цикле тренировки.

Предлагается авторская концепция целевой физической подготовки и технология ее построения в годичном цикле тренировки высококвалифицированных биатлонистов.

Монография предназначена для спортсменов, тренеров, студентов и преподавателей высших учебных заведений по физической культуре, слушателей ФПК.

ISBN 978-5-00063-009-9

© Дунаев К.С., 2016.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЦЕЛЕВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	8
1.1. Соревновательная деятельность биатлонистов и требования, предъявляемые к физической подготовленности спортсменов	9
1.2. Характеристика тренировочной деятельности квалифицированных биатлонистов и анализ содержания специальной физической подготовки в ней	37
1.3. Теоретические основы совершенствования физической подготовки квалифицированных биатлонистов	58
Резюме	91
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЦЕЛЕВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	97
2.1. Изучение особенностей соревновательной и тренировочной деятельности квалифицированных биатлонистов, влияющих на организацию целевой физической подготовки	97
2.2. Структура и модельные характеристики физической подготовленности квалифицированных биатлонистов	126
2.3. Динамика уровня физической подготовленности квалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки	159
Резюме	167
ГЛАВА III. ОБОСНОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ЦЕЛЕВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	173
3.1. Предпосылки построения целевой физической подготовки квалифицированных биатлонистов	173

3.2. Исследование внешних и внутренних параметров тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов	199
3.3. Экспериментальное обоснование отдельных компонентов системы целевой физической подготовки квалифицированных биатлонистов	213
Резюме	263
ГЛАВА IV. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ЦЕЛЕВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ	270
4.1. Структура организации модели процесса целевой физической подготовки биатлонистов	270
4.2. Методика проведения основного педагогического эксперимента	288
4.3. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение	301
Резюме	332
ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	337
ЛИТЕРАТУРА	350