

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю. В. Корягина

В. А. Аикин

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ ЗА РУБЕЖОМ

Научно-методическое пособие

Омск 2015

Р е ц е н з е н т ы:

доктор педагогических наук, профессор В. И. Михалев;
кандидат педагогических наук, профессор Н. С. Загурский

Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / Составители Ю. В. Корягина, В. А. Аикин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 68 с.

В научно-методическом пособии представлены современные научные данные зарубежных лабораторий по основным аспектам организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов и резерва сборных команд в лыжных гонках и биатлоне. Основное внимание зарубежные исследователи уделяют анализу и совершенствованию техники лыжной гонки и стрельбы, развитию специальных физических качеств, физиологическим и психофизиологическим факторам гоночной и стрелковой подготовленности и техническому оснащению тренировочного процесса.

Основанием для выполнения настоящей работы явилось техническое задание и тематический план государственного задания по выполнению прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта на 2015 г. в соответствии с приказом Минспорта России от 17 декабря 2014 г. № 1030.

Научно-методическое пособие предназначено для тренеров, спортсменов, аспирантов, магистрантов и студентов, также могут быть использованы слушателями курсов повышения квалификации тренеров, научными работниками, специалистами комплексных научных групп и всеми лицами интересующимися современными аспектами спортивной подготовки лыжников и биатлонистов.

Содержание

Введение.....	3
1. Применение современных информационно-технологических систем в подготовке и тестировании лыжников и биатлонистов	5
2. Современная лыжная техника: сочетание мощности и экономичности	16
3. Специальная работоспособность лыжников гонщиков: современные тенденции	23
4. Современные тенденции в развитии физических качеств в Олимпийском спорте	26
5. Современные аспекты стрелковой подготовки биатлонистов	38
5.1. Улучшение точности стрельбы в биатлоне после 10 недель комбинированных релаксации и специальной стрельбы	38
5.2. Стрельба из положения стоя в биатлоне: колебания тела, стрелковая стойка и результаты стрельбы	51
5.3. Влияние утомления на поструральный контроль во время стрельбы в биатлоне.....	52
6. Наука и лыжный спорт: от теории к практике – анализ материалов Международного научного конгресса	54
Заключение	60
Литература	62

Подписано в печать 06.11.2015. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Объем 4,25 уч.-изд. л. Тираж 50 экз. Заказ 125.

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