

Содержание

Введение	7
Глава 1. Учебно-тренировочный процесс в биатлоне	8
1.1. Последовательность обучения и совершенствования стрельбы в биатлоне (общей и специальной)	9
1.2. Приоритетные направления развития системы подготовки квалифицированных спортсменов в зимних многоборьях	19
Глава 2. Дыхательные технологии в биатлоне	25
2.1. Дыхание, отбор и прогнозирование в биатлоне	26
2.2. Теоретическая и практическая модель учебно-тренировочного процесса в биатлоне будущего	28
Глава 3. Основные показатели, учитываемые при отборе в биатлон 13–16-летних подростков — лыжников-гонщиков I–II разряда	32
3.1. Специальная стрелковая подготовка биатлонистов в тренажерном зале с использованием дыхательных технологий, технических средств обучения и ритмоструктурных комплексов	36
3.2. Дыхательные технологии с использованием барокамерных воздействий в условиях гипоксии	46
3.3. Особенности развития мышечных групп у спортсменов КМС	55
Выводы по главе	84
Глава 4. Последовательность применения семи дыхательных комплексов	86
4.1. Обучение и совершенствование дыхательных технологий по системе обучения	86
4.2. Влияние дыхательных упражнений на конечный спортивный результат в биатлоне	89
4.3. Влияние дыхательных упражнений на согласование режимов дыхания при беге на лыжах и стрельбе	94
Глава 5. Дыхательные технологии для спортсменов высокой квалификации	101
5.1. Упражнения на мышечную релаксацию	105
Выводы по главе	107

Глава 6. Регламентированные режимы дыхания как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне	110
Глава 7. Исследования по ментальному тренингу с использованием дыхательных технологий	120
Выводы по главе	132
Глава 8. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрельбе биатлона и полиатлона	134
Выводы по главе	149
Глава 9. Комплексный подход определения спортивной пригодности в зимних многоборьях	154
9.1. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней трени- ровки	164
Глава 10. Критерии отбора лыжников-гонщиков 13–16 лет, имеющих II–III разряд, для специализации в биатлоне	173
10.1. Результаты исследования методики отбора, прогнозирования и моделирования в процессе многолетней подготовки зимних многоборцев	184
Глава 11. Современные проблемы психологической подготовки биатлонистов	199
11.1. Общая психологическая подготовка биатлонистов	205
11.2. Психологическая подготовка и эмоциональный настрой в системе многолетней тренировки спортсменов в зимних много- борьях	210
11.3. Психолого-педагогический контроль за подготовкой зимних многоборцев	213
Глава 12. Теория спортивной тренировки в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон)	236
Глава 13. Моделирование в зимних многоборьях	242
Глава 14. Психофизическая подготовка в биатлоне	252
Глава 15. Контроль за физической подготовленностью зимних многоборцев	257
Организация исследования	257

15.1. Динамика структуры соревновательной деятельности ведущих зимних многоборцев мира, Европы, России	266
15.2. Учет индивидуальной предрасположенности спортсменов к характеру соревновательной деятельности	279
Выводы по главе	287
Глава 16. Биоэнергетические критерии выносливости, выявляемые в процессе тестирования	289
16.1. Основные подходы в разработке тестов для определения аэробной выносливости	291
16.2. Основные подходы в разработке тестов для определения анаэробной выносливости	295
16.3. Основные подходы в разработке тестов для определения алактатной анаэробной выносливости	297
16.4. Основные подходы в разработке тестов для определения глико- литической анаэробной выносливости	298
16.5. Специализированные лабораторные тесты для оценки выносливости	300
Глава 17. Модельные характеристики показателей соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов	302
Выводы по главе	307
Глава 18. Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ	310
Глава 19. Технические характеристики ствола и патронов	326
Устойчивость	343
Стрельба между ударами сердца (пульс техника)	345
Психологическая подготовка стрелка	348
Глава 20. Энергообеспечение соревновательной деятельности лыжниц-гонщиц, перешедших в биатлон	356
20.1. Функциональные возможности основных систем энергообеспе- чения лыжниц-гонщиц, перешедших в биатлон	358
20.2. Значимые показатели, характеризующие соревновательную деятельность лыжниц-гонщиц	363
20.3. Второй этап педагогического эксперимента	367
Глава 21. Энергостойкость внешнего дыхания	377
21.1. Влияние дыхания на движение	379
21.2. Внешнее дыхание при локомоциях	380
21.3. Практические аспекты	380
21.4. Применение концентрированного кислорода в биатлоне	382

ПРИЛОЖЕНИЯ	388
1. Принцип работы стрелкового тренажера «Скэтт»	388
2. Целевая инновационная научно-техническая программа «Разработка комплекса тренировочных, дыхательных, физиологических и технических методов и средств подготовки спортсменов для участия в зимних Олимпийских играх 2018–2022 гг. по биатлону»	391
3. Упражнения для круговой тренировки	401
Упражнения для круговой тренировки в движении	403
4. Факторная структура физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов (в конце соревновательного периода)	406
5. Факторная структура зимних многоборцев различной квалификации	407

Только для ознакомления