

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК

Заведующий кафедрой  
канд.биол.наук, доцент  
Е.Т. Колунин  
2019 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистра  
**ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ**  
**ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «ЛЕЖА» У БИАТЛОНИСТОВ-ВETERАНОВ**

49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных  
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил (а) работу  
Студентка 3 курса  
зочной формы обучения

Научный руководитель  
канд. пед. наук

Рецензент  
Директор ГАУ ТО «ОСШОР»  
по лыжным гонкам и биатлону  
Л.Н. Носковой



Семина  
Наталья  
Николаевна

Халманских  
Анна  
Витальевна

Носкова  
Луиза  
Николаевна

Тюмень  
2019

Семина Наталья Николаевна. Оптимизация техники стрельбы из положения «лежа» у биатлонистов-ветеранов: выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» / Н.Н. Семина; науч. рук. А.В. Халманских; рец. Л.Н. Носкова; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности. – Тюмень, 2019. – 73 с.: граф., фот. – Библиогр. список: с 59-73 (139 назв.)

Ключевые слова: биатлон, стрелковая подготовка, спорт ветеранов, модельные характеристики стрельбы, изготовка.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ-ВETERАНОВ.....	8
1.1. Специфика современного биатлона: отличительные особенности спорта высших достижений и спорта ветеранов .....	8
1.2. Структура и содержание стрелковой подготовки биатлонистов ветеранов.....	13
1.3. Техника стрельбы из положения «лежа» .....	19
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1 . Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	27
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
3.1. Результаты констатирующего этапа опытно экспериментальной работы.....	30
3.2. Разработка и применение методики оптимизации техники стрельбы из положения «лежа» у биатлонистов-ветеранов.....	42
3.3. Экспериментальная проверка эффективности методики оптимизации техники стрельбы из положения «лежа» у биатлонистов-ветеранов .....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	58
БИБЛИОГРАФИЯ.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивное долголетие как важное социальное и культурное явление в последние годы все чаще становится объектом научных исследований. Трудно представить более убедительные доводы о здоровом образе и стиле жизни, используя в качестве наглядного примера спортивные и профессиональные достижения ветеранов. Проведение чемпионатов мира, Европы, России, международных турниров среди ветеранов по различным видам спорта актуализирует проблему научно-методического обеспечения их подготовки.

Биатлон один из самых известных зимних видов спорта. С каждым годом, число желающих заниматься таким технически сложным, и в тоже время зрелищным видом спорта как биатлон, возрастает. Такая тенденция наблюдается не только среди подрастающего поколения, но и среди людей старшего возраста. В некоторых регионах нашей страны, в том числе и в Тюменской области, действуют общества биатлонистов-ветеранов, которые активно принимают участие, как в тренировочном, так и в соревновательном процессе, включающем в себя выступление на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

Стрелковая подготовка - один из основных компонентов в тренировочном процессе биатлонистов не зависимо от их возраста и квалификации. Стоит отметить, что стрельба в биатлоне существенно отличается от иных видов спортивной стрельбы из положения «лежа» и «стоя». Главное отличие заключается в том, что стрельба в биатлоне ведется сразу после интенсивной гонки при напряженной работе мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и оба положения стрельбы (стоя, лежа) представлены в каждом виде биатлонных гонок. Можно выделить основополагающий фактор, напрямую влияющий на качество выстрела - это изготовка. Осуществление быстрой, но в тоже время правильной изготовки, учитывающей положение тела и его частей при ведении стрельбы – залог успешного выступления биатлониста на соревнованиях.

Таким образом, анализ теории и практики стрелковой подготовки биатлонистов-ветеранов позволил выделить ряд противоречий:

- между необходимостью повышения результативности соревновательной деятельности спортсменов класса «мастерс» на международной арене и отсутствием целенаправленной системы технической подготовки биатлонистов-ветеранов, учитывающей современные требования вида спорта и их возрастные особенности;

- между разработанностью в теории стрелкового спорта и биатлона учебно-методического материала по организации целенаправленной подготовки спортсменов и отсутствие опыта применения богатейшего опыта в практике стрелковой подготовки биатлонистов-ветеранов;

- между осознанием высокой значимости быстрой и точной стрельбы для итогового результата выступлений в соревнованиях и недостаточной разработанностью средств, методов и условий обеспечивающих надежность выполнения первого выстрела спортсменами-ветеранами.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования: разработка методики, которая будет способствовать успешности соревновательной деятельности биатлонистов-ветеранов.

**Объект исследования** тренировочный процесс биатлонистов-ветеранов сборной команды Тюменской области.

**Предмет исследования:** средства, методы и педагогические условия оптимизации техники стрельбы из положения «лежа» у биатлонистов-ветеранов.

**Целью исследования** разработка и экспериментальное обоснование методики оптимизации техники стрельбы из положения «лежа» у биатлонистов – ветеранов.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что оптимизация техники стрельбы из положения «лежа» у биатлонистов-ветеранов будет способствовать повышению спортивных результатов, если:

- в учебно-тренировочном процессе учитывать возрастные

особенности спортсменов с ориентацией на проблемные зоны при подготовке к стрельбе из положения «лежа»;

- определить наиболее оптимальные временные параметры изготовки в стрельбе из положения «лежа» до первого выстрела;

- разработать систему средств, методов и форм тренировочных воздействий, с учетом современных требований вида спорта;

- критериями эффективности считать улучшение спортивных результатов и сокращение времени пребывания на огневых рубежах.

Цель и направленность работы определили постановку и решение следующих **задач**:

1. Проанализировать состояние проблемы стрелковой подготовки биатлонистов-ветеранов в научных исследованиях;

2. Определить модельные характеристики в стрельбе из положения «лежа»;

3. Выявить проблемные точки в изготовке при стрельбе из положения «лежа» у биатлонистов-ветеранов;

4. Разработать и экспериментально обосновать методику оптимизации техники стрельбы из положения «лежа» с учетом возрастных особенностей и стажа многолетней тренировки спортсменов.

5. Разработать рекомендации.

**Методологической базой исследования** явились работы по методологии социально-педагогических исследований (Загвязинский В.И., Краевский В.В., Поташник М.М. и др.); работы по теории и методике лыжного спорта, стрельбы и биатлона (Астафьева Н.В., Гибадуллин И.Г., Загурского Н.С., Зубрилова Р.А., Потапова В.Н., Романовой Я.С., Сорокиной (Халманских) А.В. и др.); развитие ветеранского спорта в России (Виноградов П.А., Окуньков Ю.В., Мазуров В.А. и др.).

**Практическая значимость** работы заключается в разработке:

- методики, применяемой на различных этапах становления спортивного мастерства;

- модельных характеристик стрельбы из положения «лежа», которые позволят более точно планировать стрелковую подготовку на различных этапах многолетней тренировки;
- научно-обоснованных рекомендаций по содержанию и процедуре реализации методики оптимизации техники стрельбы из положения «лежа» у биатлонистов-ветеранов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Астафьев Н.В., Безмельницын Н.Г. Методика анализа соревновательной деятельности биатлона: Учеб. пос. Омск, 1990. 22 с.
2. Афанасьев В.П. Исследования структуры выстрела в биатлоне // Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. Вып. 2. Алма-Ата, 1974. С. 40-42.
3. Афанасьев В.Г., Грозин Е.А. Тренировка биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. 1973. № 2. С. 12-13.
4. Афанасьев В.Г., Сергеев Б.И., Грозин Б.А. О повышении специальной стрелковой подготовленности лыжников – биатлонистов к основным соревнованиям сезона // Теория и практика физической культуры. 1974. №2. С. 24-26.
5. Афанасьев В.Г. Повышение результативности путем оптимизации режима стрельбы в биатлоне / В.Г. Афанасьев, В.И. Акимов, С.Б. Власов // Пути повышения специальной работоспособности квалифицированных спортсменов. – Алма-Ата, 1985. С. 73 - 76.
6. Баранов, Л.С. Совершенствование навыков стрельбы у лыжников-биатлонистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Баранов Л.С. - Киев, 1987. – 24 с.
7. Безмельницын Н.Г. Экспериментальное исследование основных факторов, влияющих на результаты и время стрельбы в биатлоне: Дис. ... канд. пед. наук / Безмельницын Н.Г.; ГЦОЛИФК. М., 1971. 183 с.
8. Безмельницын Н.Г., Малых Л.Р. Влияние физической нагрузки на перемещение средней точки попадания при стрельбе лежа в малокалиберном биатлоне: Материалы всесоюз. научно-метод. конф. тренеров по лыжному спорту. Свердловск, 25-29 мая 1976г. М., 1976. С. 126-127.
9. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Педагогика, 1989. 192 с.



- 10.Блинков И. Основы методики обучения стрелка // Сборник учебно-методических статей. М.: ДОСААФ. 1954.
- 11.Блюм Д.Д. Основы и методические меры обучения координативных способностей. М.: Теория и практика физической культуры, Берлин 27 (1978) 2, - С. 141 - 144
- 12.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985. 192 с.
- 13.Бозержан, Ж. Энциклопедия стрелкового спорта / Ж. Бозержан. – М. : Астерль, 2006. – 249 с.
- 14.Бордунова, М. В. Спортивная стрельба / М. В. Бордунова. – М. : Вече, 2002. – 384 с.
- 15.Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. М., 1981. 124 с.
- 16.Виноградов П.А., Окуньков Ю.В.; под общ. ред. В.Л. Мутко. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2002-2012 годы) / авт.-сост. - М.: Советский спорт, 2013 г. - С. 8-9, 26.
- 17.Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. О некоторых проблемах развития ветеранского спорта и путях их решения. М.: Вестник спортивной науки. № 2. 2015. С.7-11.
- 18.Вахрушкин О.М. Разработка путей повышения спортивного результата в биатлоне на основе взаимосвязи режимов передвижения и стрельбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1970. 20 с.
- 19.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки и спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
- 20.Веретельный А.П., Смирнов В.Г. Металлическая мишень для эстафетной и спринтерской гонки в биатлоне // Лыжный спорт. № 2. 1979. С. 41-42.
- 21.Волков И.П. Влияние сеанса психорегуляции на психическое состояние спортсменов // Психическое обеспечение личности. Межвузовский сборник научных трудов / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1998. С. 144-149.

- 22.Генов Ф., Генова Е. Мобилизационная готовность и аутогенная тренировка спортсмена // Психология и современный спорт. Сборник научных работ психологов спорта соц. стран. М.: Физкультура и спорт, 1973. С. 242-251.
- 23.Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки: Дис. ... докт. пед. наук. Иж., 2005. 368 с.
- 24.Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки. ИжГТУ, 2005. 208 с.
- 25.Глебов В.А, Фирстова Н.В. Стрелковая подготовка биатлонистов // Спортивная и оздоровительная направленность занятий лыжным спортом. Омск, 2001. С. 52-53.
- 26.Глебов В.А, Эйдензон Я.А., Фирстова Н.В. Подготовка стрелков высших разрядов на предсоревновательном этапе // Спортивная и оздоровительная направленность занятий лыжным спортом. Омск, 2001. С. 53-54.
- 27.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986. 208 с.
- 28.Горбунов Г.Д. Сеанс психотренинга для быстрой адаптации спортсмена к соревновательной ситуации // Психологическое обеспечение личности. Межвузовский сборник научных трудов / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1998. С.137-144.
- 29.Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 2-е изд. Л.: Издательство Ленинградского университета, 1988. 560 с.
- 30.Григорян В.Ф. Комплексная подготовка биатлонисток старших разрядов в соревновательном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1982. 17 с.
- 31.Григорян, В.Ф. Зависимость меткости стрельбы биатлонисток от скорости передвижения к линии огня и времени, затраченного при выполнении технических действий на огневом рубеже / В.Ф. Григорян // Научные основы физич. восп. и спорта. Сб. науч. тр. (под. ред. проф. В. Г. Стрельца). – Л., 1982. С. 117 - 118.

32. Даниленко Т.А. Ветераны спорта как основа развития физической культуры / Сборник трудов конференций. // Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области. 2015. С.38-39
33. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Мн.: Полымя, 1982. 143 с.
34. Дзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988. 282 с.
35. Докучаев В.П. Стрелковая подготовка биатлонистов в круглогодичной тренировке: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1985. 21 с.
36. Докучаев В.П., Дунаев К.С., Сергеев Б.И. Стрельба по мишени с черным «яблоком» различного диаметра // Лыжный спорт. 1986. Вып. 1. С. 23-25.
37. Дунаев К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. С. Петербург, 2008. 50 с.
38. Дунаев К.С., Савицкий Я.И. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне // Теория и практика физической культуры. 1980. №12. С. 53-54.
39. Емшанова Ю.А. Стилевые особенности саморегуляции спортсменами своего психического состояния во время соревновательной деятельности как актуальное направление исследований / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 1. С. 9-16.
40. Жуковский, В. С. Анатомия стрельбы / В. С. Жуковский, И. Петров. – М. : ЛГ Информэйшн Груп / АСТ, 2000. – 160 с.
41. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка – спортсмена / М.Я. Жилина – М.: ДОСААФ, 1986. – 401 с.
42. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: «Академия», 2001. 192 с.
43. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для

- студ.высш.пед.учеб.заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 208 с.
44. Загвязинский В.И., Поташник М.М. Как учителю подготовить и провести эксперимент. Методическое пособие. М.: Педагогическое общество России, 2004. 144 с.
45. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. М.: Советский спорт, 2005. 106 с.
46. Загурский Н.С., Гурьев Л.А., Панков Е.А. Современные тенденции развития биатлона и пути оптимизации процесса подготовки биатлонистов высокой квалификации // Спортивная и оздоровительная направленность занятий лыжным спортом. Омск, 2001. С. 60-69.
47. Загурский Н.С., Степнов А.Н. Структура соревновательной деятельности биатлонистов различной квалификации: Сб. науч. тр. Омск, 1990. 20 с.
48. Захаров А.Д. История и перспективы развития ветеранских лыжных гонок / А.Д. Захаров // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 2. -С. 10-15.
49. Захаров А.С. Оздоровительно-развивающее воздействие дыхательных психотехнологий на психические состояния человека. Автореф. дис. ... док. психол. наук. / Научная библиотека диссертаций и авторефератов. 2003.
50. Зверева С.Н., Гибадуллин И.Г., Чумаков В.Н., Каринцев И.А. / Технические средства в подготовке юных биатлонистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал в журнале. 2001. № 4. С. 28-30.
51. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: [монография] / Р.А. Зубрилов. – К., 2010. С. 48 - 60.
52. Зубрилов, Р.А. Стратегия подготовки лидеров мирового биатлона к главному старту сезона с учетом современной системы соревнований / Р.А. Зубрилов, Н.В. Астафьев // Монография. Издательство ООО «ЮНЗ», Омск. 2018. – 174с.

- 53.Иванов Б.М. Специальная стрелковая подготовка биатлонистов // Лыжный спорт. 1977. Выпуск № 1. С. 13-16.
- 54.Иванов Б.М., Савицкий Я.И. Совершенствование результативности и скорострельности при стрельбе из мелкокалиберного оружия // Лыжный спорт. 1980. Выпуск № 2. С. 21-24.
- 55.Иванова Т.С. Психотехнические игры как средство воспитания внимания юных теннисистов / Иванова Т.С. // Сборник трудов ученых РГАФК. М.: 2000. С. 101-102.
- 56.Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 252с.
- 57.Ильиных И.А. Оздоровительно-тренировочный процесс лыжников - ветеранов зрелого возраста / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. СПб. 2011. № 2 (72). С. 96-101.
- 58.Иткис М.А. Вопросы психологической подготовки / Специальная подготовка стрелка спортсмена. М.: ДОСАА, 1982. С.24-4.6
- 59.Казанкина Т.В. Мониторинг физического состояния ветеранов спорта /Казанкина Т.В.. Гаврилов Д.Н. // Материалы первого международного научного конгресса "Спорт и здоровье". - СПб. 2003. С.156-157 Каримов А.А. Психические состояния стрелка во время стрельбы и возможные пути преодоления вредных стрелковых рефлексов: Международная конференция практической стрельбы. URL: [www.pistoletchik.ru/Library/Karimov](http://www.pistoletchik.ru/Library/Karimov).
- 60.Карманная книга Международного Союза Биатлонистов. Перевод на русский язык и редакция Я. Водичара, М. Гайстлингера, В. Мелихова, В. Пильберга. Утверждено конгрессом МСБ в 1998 году, с изменениями Конгрессами 2000, 2002 и 2004 годов и Исполкомом в 2005 году. Зальцбург, Австрия 2005. 280 с.
- 61.Каширцев Ю.А., Савицкий Я.И. Влияние физической нагрузки на результат стрельбы в биатлоне // Теория и практика физической культуры. 1978. № 10. С. 25-28.

- 62.Каширцев Ю.А., Савицкий Я.И. Зависимость между результатами стрельбы из пневматического, малокалиберного и боевой винтовок у биатлонистов // Теория и практика физической культуры. 1977. № 4. С. 61-63.
- 63.Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов. Науч.-исслед. Ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь. Минск: «Полирек», 2007. 104 с.
- 64.Кончик Е. Методы ментального тренинга в спорте // Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова: Питер, 2002. 228 с.
- 65.Копьев Н. П. Комплексное программирование специальных упражнений и тренажеров в подготовке биатлонистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Копьев Николай Петрович. - Малаховка, 1987.
- 66.Корбит, М.И. Модельные характеристики времени пребывания на огневых рубежах у биатлонистов высокого класса / М.И. Корбит // Сб. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Выпуск 14/БГОИФК. – Мн., 1984. – С. 54 - 56.
- 67.Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. М.: ДОСААФ. 1975. С. 44-60.
- 68.Кочеткова С.В. Соотношение результативности и надежности соревновательной деятельности стрелков - винтовочников // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 34-35.
- 69.Краевский В.В. Методология педагогического исследования: Пособие для педагога-исследователя. Самара: СамГПИ, 1994. 165 с.
- 70.Красильцева М.П. Влияние тревожности на результат спортивной деятельности // Спортивное питание – SportSV – статьи. URL: <http://www.sportsv.ru>.
- 71.Кривенцов А.Д. Структура физической и стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов и определяющие ее факторы // Лыжный спорт, 1980. Вып. 1. С.8-12.
- 72.Кубланов М.М. Некоторые аспекты психологической подготовки стрелков на современном этапе: метод, рекомендации. Воронеж. 1999. 34 с.

73. Куделин, А. И. Мышечная модель выстрела / А. И. Куделин // Спортивное ору-жие. – 2004. – № 12. – С. 66 – 69.
74. Куделин А.И. Методика подготовки биатлонистов высокой квалификации к стрельбе с учетом влияния ветра на основе биологической обратной связи: Методические рекомендации. – М.: ООО Издательско-полиграфический комплекс «Литера», 2012. С. 7-8.
75. Кудряшов Ю. Стрелок и психология // Военные знания. 1966. № 1-2. С. 23-26.
76. Куклева Г.А., Загородных Е.О., Носкова Л.Н., Смирнов П.Г. Биатлон теория и методика избранного вида спорта: (базовая часть) // Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2012. С. 53-56.
77. Куракин А.И., Пимонов А.Н. Выбор оптимальной длины дистанции в комплексных тренировках квалифицированных биатлонистов // Лыжный спорт, 1977. С. 15-18.
78. Куракин А.Н. Экспериментальное обоснование комплексной и стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов. / Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1978. 25 с.
79. Локтионов С.А., Афанасьев В.Г. Исследование структуры тренировочных занятий биатлонистов в недельном цикле предсоревновательного периода // Вопросы теории и методики физического воспитания. Алма-Ата, 1972. Вып. 1. С. 200-202.
80. Малкин В.Р., Рогалев Л.Н. Использование средств психической саморегуляции в спорте итоги и перспективы // Журнал спортивного психолога. М.: РГУФК. 2003, спецвыпуск. С. 36-43.
81. Мокропуло И.Ф., Сажин О.И. Тренировка лыжника биатлониста. М., Воениздат. 1973. 64с.
82. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 1995. № 4. С. 26-36.
83. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 121-127.

84. Москаленко В.А. О совершенствовании методики подготовки высококвалифицированных биатлонистов // Теория и практика физической культуры: Тренер: Журнал в журнале. 2001. № 8 С.35.
85. Московкин С.А. Психологическая подготовка стрелка-спортсмена // Сб.: Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки управления процессом тренировки в стрелковом спорте / Сб. науч.материалов. Воронеж. 2000. С. 39-44.
86. Нгуен З.Ф., Дашкевич О.В. Психическая напряженность спортсмена как фактор результативности стрельбы // Теория и практика физической культуры. 1973. №4. С. 28-34.
87. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В. 3 кн.: КН. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. М.: Просвещение: ВЛАДОС. 1995. 512 с.
88. Никитушин В.Г. Чернышова Е.Н. Потребностно - мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой/ Вестник спортивной науки. №3. М.: 2016. С.48-51
- 89.
90. Никитушин В.Г. Чернышова Е.Н. Мотивация занятий физической культурой ветеранов спорта. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва / Сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. Смоленск.: СГУОР. 2015. С.215-218.
91. Новиков, Л.В. Тактика прохождения огневых рубежей биатлонистками старших разрядов / Л.В. Новиков // Ежегодник: Научные труды. – Омск, 1995. – С. 109 - 111.
92. Носкова Л.Н. Средства и методы тренировки биатлонистов // Лыжные гонки. Биатлон. Ч. 2 Тюмень, 2004. С.22-45.
93. Носкова Л.Н. Средства и методы психологического воздействия лыжниками гонщиками и биатлонистами // Спорт. Физкультура и перспективы совершенствования: Вып. 2. Тюмень, 2000. С.174-184.



94. Носкова Л.Н. Характеристика биатлона // Лыжные гонки. Биатлон: Ч.1. Тюмень, 2002. С. 76-83.
95. Пилин А.В. Влияние внешних факторов на стрельбу. М., 1983. 48 с.
96. Пилин А.В., Маркин В.П. Воспитание навыков определения характеристик ветра при стрельбе в биатлоне // Лыжный спорт, 1984. Вып.1. М., 1984. С. 9-14.
97. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: Физическая культура и спорт, 1986. 286 с.
98. Потапов В.Н. Концепция и организационно-педагогические условия формирования индивидуального стиля саморегуляции спортсменов высшей квалификации // Теория и практика физкультуры. 2003. № 6. С. 52-55.
99. Потапов В.Н. Формирование индивидуального стиля саморегуляции у спортсменов высшей квалификации (на примере биатлонистов): Дис. ... док. пед. наук. Тюмень, 2002. 280 с.
100. Потапов В.Н., Исаев А.П. Теория прикладные аспекты формирования интегрального стиля у биатлонистов высшей квалификации в процессе соревновательного периода // Спорт, физическая культура и здоровье. Вып. 2. Тюмень, 2002. С.106-115.
101. Привалов А.В., Иерусалимский В.В. Методика тренировки ведущих биатлонистов (основные задачи и направленность) // На лыжне. 1970. Вып.3. М., 1970. С. 157-168.
102. Привалов А.В., Пятало К.В., Пимонов А.Н. Биатлон // Лыжный спорт. 1975. Выпуск №2. С. 8-9.
103. Профессиональные стрелковые тренажеры СКАТТ [Электронный ресурс] / официальный сайт производителя. Электр. Дан. [2019] – Режим доступа: [URL: https://www.scatt.ru/](https://www.scatt.ru/)
104. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для Олимпийцев / Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2005. 106 с.

105. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Мельников В.М., Непалов В.И., Романина Е.В., Попов А.Л., Савенков Г.И. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М.: 1998. Т.3. С. 122-129. URL: <http://lib.sportedu.ru>.
106. Пугачев А.В., Кубланов М.М. Фазы выстрела в стрельбе из пневматической винтовки // Теория и практика физкультуры. 2005. № 2. С. 18-20.
107. Пулевая стрельба: поурочная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. М., 1985. С. 19-68.
108. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие. Проект Стрелкового Союза России / URL:[http://www.shooting-ua.com/dop\\_arhiv/dop\\_2/books/Pulevaya\\_Strelba\\_book.pdf](http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Pulevaya_Strelba_book.pdf) С. 218-224.
109. Пуллэм Б., Хейненкрат Ф.Т. Спортивная стрельба из винтовки: Руководство для стрелков и тренеров / Пер. с англ. и примеч. Д. Пуцыковича. М.: Физкультура и спорт, 1991. 272 с.
110. Пядухов, Ю.С. Оптимальный ритм стрельбы как резерв повышения результатов в биатлоне / Ю.С. Пядухов, С.К. Фомин // Проблемы физического воспитания студентов: Материалы II республиканской науч. конф. – Баку, 1981. – С. 71 - 72.
111. Пятков В.Т. Советы стрелку. Алма-Ата, 1978. 36 с.
112. Родионов А.В. Проблема психологии спорта // Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 2-4.
113. Романин А.Н. Психологические особенности стрельбы в биатлоне // Лыжный спорт, 1978. Вып.2. С. 18-21.
114. Романин А.Н., Пимонов Л. Стрелковая подготовка биатлонистов // Лыжный спорт. 1978. Вып. 1. С. 25-28.
115. Савицкий Я.И. Биатлон. 2-е издание, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1981. 168 с.

116. Севастьянов Б.В., Мелихов В.И., Кривенцов А.Л. Повышение скорострельности стрельбы в биатлоне // Лыжный спорт. 1977. Вып.1. М., 1977. С. 46-48.
117. Севастьянов Б.В., Пилин А.В. О путях формирования навыка стрельбы у биатлонистов. М.: ФиС, 1978. 87 с.
118. Селюнин Е.А. Средства тренировки: Учеб. пос. М., 1986. 53 с.
119. Сергоян А.М. Величина ЧСС и результаты стрельбы // Теория и практика физической культуры. 1977. №3 С. 23-31.
120. Скобелев Д. Психология стрельбы / URL: <http://www.airgun.ru>
121. Скорохватава Г.Л. Стрелковая подготовка квалифицированных биатлонисток 16-18 лет в соревновательном периоде. Дис. канд. пед. наук. С.Петербург, 2000. 166 с.
122. Сорокина А.В. Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов / Сорокина А.В., Ахатов Х.Ф. // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: материалы всероссийской научно-практической конференции. Тюмень, 2010. С. 116-118
123. Сорокина А.В. Проблема результативности стрельбы биатлонистов / А.В. Сорокина, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2010. №9. С.73-77
124. Сорокина А.В. Результативность выполнения стрелковых упражнений биатлонистами / А.В. Сорокина, И.В. Манжелей, В.Н. Потапов // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2012. №2(38). С. 41-43
125. Сорокина А.В. Стрелковая подготовка юных биатлонистов / А.В. Сорокина // Модернизация физического воспитания и спорта в Российской Федерации: материалы международной научно-практической конференции. Ростов на Дону, 2010. С. 270-274
126. Халманских (Сорокина) А.В. Результаты внедрения технологии психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки в тренировочный процесс юных биатлонистов / Халманских А.В. //

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №3. С. 44-47
127. Халманских А.В. Изучение индивидуально-типологических особенностей биатлонисток спортивного резерва / Халманских А.В., Панков Е.А. // Современные психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей V заочной Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора Игоря Идрисовича Сулейманова. - Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2015. С. 80-82.
128. Халманских (Сорокина) А.В. Факторы и типичные ошибки при стрельбе у биатлонистов / Халманских А.В., Новикова Д.М. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XI международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2014. С. 294-297
129. Халманских А.В. Формирование скорострельности у биатлонистов высшей квалификации / Халманских А.В., Новикова Д.М. // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт и перспективы развития. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции / Часть 1. Тюмень: «Вектор Бук», 2014. С. 267 -271.
130. Халманских (Сорокина) А.В., Гурьев Л.А., Манжелей И.В. Стрелковая подготовка биатлонистов. Монография. Издательство ТОГИРРО, 2014. - 220 с.
131. Халманских А.В. Регуляция психо-эмоционального состояния лыжников гонщиков 13-14 лет / Халманских А.В., Михайлов А.Н. // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Проекты и технологии внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Часть 2. Тюмень: «Вектор Бук», 2015. С. 59-63.

132. Халманских А. В. Содержание технологии психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки юных биатлонистов / Халманских А.В. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XII международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2015. С. 224-226
133. Халманских А.В. Идеомоторная тренировка в стрелковой подготовке биатлонистов высшей квалификации / Теория и практика физической культуры, 2016. С. 58-60
134. Халманских А. В. Совершенствование технической подготовленности биатлонистов на этапе спортивного совершенствования / Халманских А.В., Клыков В.Н. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XIII международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2016. С. 152-153
135. Халманских (Сорокина) А.В., Sprung А. Влияние индивидуально-типологических особенностей биатлонистов на успешность соревновательной деятельности / Современная Система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. С. 163-169
136. Халманских (Сорокина) А.В. Особенности идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке биатлонистов / Современная Система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. С. 169-173
137. Халманских А.В., Клыков В.Н. Методика совершенствования технической подготовленности биатлонистов на этапе спортивного совершенствования / Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 18 апреля 2019 г. / Под общ. ред. Н.С. Загурского. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. С. 121-127
138. Халманских А.В., Овчинникова Н.И. Программа формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет / Вестник

Томского государственного университета, 2019. (статья отправлена на рецензию)

139. Шпрунг А.В., Халманских А.В. Оптимизация стрелковой подготовки австрийских биатлонистов на основе средств и методов российской школы биатлона / Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции посвященной, памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2018 С. 197-201