



## На базе «Жемчужина Сибири» проходит мониторинг функциональной, физической и стрелковой подготовленности спортсменов

26-30 октября на базе «Жемчужина Сибири» проводится мониторинг функциональной, физической и стрелковой подготовленности спортсменов ГАУ ТО «ОСШОР Л.Н.Носковой», который проходит в рамках федеральной экспериментальной площадки проекта «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону посредством модернизации организационных, методических, технологических инноваций на основе модели межрегионального ресурсно-методического центра».

Руководитель комплексной научной группы, заслуженный тренер России, профессор Николай Степанович Загурский более подробно о рассказе прохождении мониторинга: «Что касается стрелковой подготовленности, мы можем отслеживать качество стрельбы, выделить микроструктуру выстрела, определить правильность изготовления спортсмена, а также определить, что происходит со спортсменом во время выстрела: дыхание, удержание, прицеливание. На основе модельных характеристик мы можем дать оценку правильности работы на огневом рубеже. Для начала мы смотрим базовый показатель стрельбы, затем показатель стрельбы после нагрузки, что позволяет определить, то, как спортсмен работает на рубеже во время соревнований».

Научно-исследовательская группа работает комплексно: делая замеры, определяют локализацию мышечно-жировой массы, состав и структуру тела; аппаратом ЭКГ измеряют деятельность сердечного ритма, до и после нагрузки, ведь это очень важно для циклических видов спорта, насколько сердце справляется с нагрузками, тем самым помогая тренерам скорректировать тренировочный процесс; определяют функциональные и резервные возможности рук, плечевого пояса, и в целом всего организма, с помощью методики «Concept», которая используется по всему миру сильнейшими спортсменами по разным видам спорта.

После прохождения комплекса исследований воспитанник ОСШОР Л.Н.Носковой Вадим Травников охотно поделился впечатлениями: «Было достаточно тяжело проходить мониторинг, но чувствую прогресс в сравнении прохождения этого же обследования в июне месяце и сейчас. Стало намного легче. Летняя подготовка дает о себе знать. После первого мониторинга, в начале лета, мне даны были рекомендации по укреплению мышц плечевого пояса, тренер весь летний период делал на этом акцент и сейчас я чувствую себя сильнее и уверенней!».

По окончании исследования, спортсмену и тренеру выдается заключение по результатам

исследования, по каким показателям у спортсмена есть проблемы. Это дает возможность тренеру скорректировать тренировочный процесс.