

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

В.Н.Плохой

**Подготовка юных
лыжников-гонщиков
и ее особенности в биатлоне,
двоеборье и роллерах**

Научно-методическое пособие



ЧЕЛОВЕК/SPORT
Москва 2018

УДК 796/799
ББК 75.719.5
ПЗ9

Рецензенты:

Г. Н. Германов – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта ГБОУ ВО «МГПУ»;

А. Г. Баталов – профессор, заведующий кафедрой теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

Плохой В. Н.

ПЗ9 Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой – 2-е изд., испр. и дополн. – М. : Спорт, 2018. – 278 с. (Серия «Библиотека тренера»).

ISBN 978-5-9500180-3-9

Научно-методическое пособие содержит материал по проблемам подготовки юных лыжников-гонщиков, биатлонистов и двоеборцев. В нем впервые показаны некоторые специфические особенности лыжных гонок как вида спорта. Обоснована необходимость специализации гонщиков к различным по длине дистанциям и объемы нагрузки для подготовки к каждой из них, рассмотрены проблемы отбора юных лыжников и их подготовка на начальных этапах спортивного совершенствования, раскрыты вопросы технической подготовки, контроля, питания, реабилитации, воспитания психических качеств.

Издание адресовано тренерам, тренерам-преподавателям, научным работникам, спортсменам.

УДК 796/799
ББК 75.719.5

© Плохой В. Н., 2018

© Оформление.

Издательство «Спорт», 2018

ISBN 978-5-9500180-3-9

Содержание

Введение	3
ГЛАВА 1. Некоторые особенности лыжных гонок как вида спорта	5
ГЛАВА 2. Объемы циклической нагрузки для подготовки к различным по длине дистанциям	27
ГЛАВА 3. Индивидуальные особенности лыжников в аспекте предрасположенности к различным по длине дистанциям	45
ГЛАВА 4. Отбор юных лыжников-гонщиков	68
ГЛАВА 5. Тренировка юных лыжников гонщиков	93
ГЛАВА 6. Тренировка лыжников-спринтеров высокой квалификации	147
ГЛАВА 7. Питание	169
ГЛАВА 8. Реабилитация	178
ГЛАВА 9. Контроль подготовленности	185
ГЛАВА 10. Психические свойства личности и их развитие	196
ГЛАВА 11. Некоторые аспекты подготовки лыжников двоеборцев	204
ГЛАВА 12. Биатлон	214
ГЛАВА 13. Техника лыжных ходов	234
ГЛАВА 14. Лыжероллеры как вид спорта	263
Литература	270