

УДК 796.92

ББК 75.719.5

Рецензенты: д-р пед. наук, профессор В.И. Михалёв
канд.пед. наук, профессор Н.С. Загурский

Психологическая подготовка юных лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки: методические рекомендации / Е.А. Реуцкая, Е.А. Эйхман – Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. – 70 с.

ISBN 978591930153-0

Методические рекомендации разработаны научно-исследовательским институтом деятельности в экстремальных условиях Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Утверждены научно-методическим советом НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК (протокол № 6 от 29.10.2020 г.).

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020.

© НИИ ДЭУ, 2020.

© Е.А. Реуцкая, Е.А. Эйхман, 2020.

Настоящие методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1 Основные направления психологической подготовки лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки.....	6
2 Анализ психологических свойств личности лыжников-гонщиков на разных этапах спортивной подготовки.....	17
3 Специфика психологической подготовки лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62