

УДК 796.922:796.015.68(07)

В.Г.Федотова, А.В.Швецов. Основы тактической подготовки лыжников-гонщиков: Учебно-методическое пособие/ Под редакцией В.К.Кузнецова. – Малаховка; МГАФК, 2006. – 35 с.

В пособии освещаются вопросы спортивной тактики и особенностей тактической подготовки лыжников-гонщиков. Показана взаимосвязь и взаимообусловленность между основными элементами, приемами и вариантами тактических действий лыжников-гонщиков и показателями их физической, технической, функциональной и психологической подготовленности.

Рассматривая основные направления тактической подготовки, авторы подчеркивают связь между мыслительной деятельностью (в т.ч. совершенствованием тактического мышления) и реализующими ее практическими формами тактики поведения лыжников-гонщиков в условиях соревновательной деятельности. Особое внимание уделено обзору и характеристике методических аспектов обучения и совершенствования тактического мастерства лыжников-гонщиков в процессе их многолетней подготовки.

Утверждено на заседании кафедры зимних видов спорта 14 марта 2006 г., протокол № 9. Одобрено Ученым советом МГАФК в качестве учебно-методического пособия для студентов и аспирантов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов.

Сост. и ред.: кандидат педагогических наук Каширцев Ю.А.,
доктор педагогических наук Казиков И.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

I. СПОРТИВНАЯ ТАКТИКА И ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ	стр. 4
II. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА	10
2.1. Тактические действия лыжника-гонщика в типичных ситуациях. Выбор рациональной тактической схемы прохождения дистанции	14
2.2. Способы и приемы тактико-психологической борьбы лыжника-гонщика с соперниками	17
III. ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	20
IV. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЕЕ КОНТРОЛЬ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ	22
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	27
5.1. Методы тактической подготовки	27
5.2. Совершенствование тактического мышления	28
5.3. Формирование и совершенствование тактического мастерства	30
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	34
ЛИТЕРАТУРА	35