

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ВЕЛИКОЛУКСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

А.А.Аввакуменков, Н.А.Багин, А.С.Гусев, В.М.Сенченко,
И.А.Филина

**ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В
ЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

Учебное пособие

Великие Луки, 2017

УДК 796.92 (075)
ББК 75.719.55ф73

Технология спортивной тренировки в лыжном спорте:
учеб. пособие /А.А. Аввакуменков, Н.А.Багин, А.С.Гусев,
В.М.Сенченко, И.А.Филина.- Великие Луки:изд-во, 2017.-
222с.

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Кандидат педагогических наук Гурский А.В.
Доктор педагогических наук Спирин В.К.

Рекомендовано к изданию Ученым Советом
Великолукской государственной академии физической
культуры и спорта

В учебном пособии рассматриваются вопросы периодизации тренировочного процесса, основные этапы подготовки, применяемые средства и методы тренировки, структура годичного цикла, а также особенности технической, тактической, физической, психологической подготовки лыжников-гонщиков, подготовка в условиях среднегорья, особенности занятий с женщинами.

Данное учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», тренеров и педагогов, специализирующихся на подготовке лыжников-гонщиков различной квалификации.

Разделы учебного пособия подготовлены авторами:
к.п.н. Аввакуменков А. А. с. 8-38;
к.п.н. проф. зас. раб. физ. культуры Багин Н. А. с 61-130, 179-200;
преподаватель Гусев А. С. с 131-145;
к.п.н. проф. Сенченко В. М. с. 39-60;
к.п.н. доц. Филина И. А. с. 146-178, 201-217

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. Основы спортивной подготовки в лыжных гонках	8
РАЗДЕЛ 2. Этапы многолетней подготовки лыжников - гонщиков	10
РАЗДЕЛ 3. Периодизация тренировочного процесса	20
лыжников-гонщиков	20
РАЗДЕЛ 4. Структура годичного цикла лыжников - гонщиков различной квалификации	27
4.1. Режимы и объемы нагрузки в тренировочном процессе.....	39
4.2. Дозирование тренировочных нагрузок.....	41
РАЗДЕЛ 5. Физическая подготовка лыжников -гонщиков..	47
5.1. Контроль за уровнем развития основных сторон подготовки лыжника-гонщика.....	52
РАЗДЕЛ 6. Техническая подготовка лыжников -гонщиков	61
6.1. Задачи движений в технике ходов лыжника	89
6.2. Возникновение коньковых лыжных ходов (свободного стиля передвижения на лыжах).....	106
6.3. Классификация коньковых лыжных ходов	111
6.4. Методика и последовательность обучения коньковым лыжным ходам.....	113
РАЗДЕЛ 7. Средства и методы тренировки в лыжном спорте	131
7.1. Характеристика средств подготовки лыжников – гонщиков	131

7.2. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте.....	139
РАЗДЕЛ 8. Тактическая подготовка лыжника -гонщика ..	146
8.1. Понятие о тактике.....	146
8.2. Характеристика основных разделов тактической подготовки.....	149
8.3. Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и способа передвижения на лыжах.....	160
РАЗДЕЛ 9. Психологическая подготовка лыжника -гонщика	166
9.1.Понятие об общей и специальной психологической подготовке лыжника -гонщика.....	166
9.2.Формирование предстартовых состояний лыжника -гонщика.....	174
РАЗДЕЛ 10. Тренировка лыжников -гонщиков в условиях среднегорья	179
10.1.Физиологические эффекты пониженного давления на уровне среднегорья.....	186
10.2. Акклиматизация и реакклиматизация.....	191
РАЗДЕЛ 11. Особенности занятий с женщинами	201
11.1.Особенности женского организма	201
11.2. Методические положения, используемые при построении тренировочного процесса спортсменок.....	210
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	220

Введение

Лыжные гонки — являются одним из самых популярных зимних видов спорта, динамично развивающимся в России и за рубежом. В регионах нашей страны с длительной зимой и устойчивым снежным покровом, а так же в странах имеющих условия для занятий лыжами, этим полезным, увлекательным и демократичным видом спорта занимаются миллионы любителей всех возрастов.

Лыжные гонки являются Олимпийским видом спорта, на XXII Зимних Олимпийских играх в Сочи в лыжных гонках было разыграно 12 комплектов медалей.

Естественно, что динамика спортивных результатов, а тем более высшие достижения в лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта невозможны без целенаправленной подготовки.

Основой подготовки лыжников-гонщиков является спортивная тренировка.

Для формирования компетенций, позволяющих профессионально осуществлять подготовку лыжников-гонщиков различной квалификации, в учебном плане подготовки бакалавров направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиля подготовки «Лыжный спорт» Федеральным государственным образовательным стандартом 3+ предусмотрена учебная дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: лыжный спорт».

В современной практике термин «Технология» рассматривается как совокупность методов, средств и инструментов для достижения желаемого результата; в