

УДК 796(075.8)
ББК 75.719.5я7
Ф 342

В.Н. Федотов, В.Г. Федотова, А.В. Швецов. Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков: Учебно-методическое пособие. – Малаховка; МГАФК, 2004. – 34 с.

В пособии освещаются вопросы моделирования подготовленности лыжников-гонщиков. Приводятся примерные модельные характеристики лыжников-гонщиков разной спортивной квалификации, включая параметры соревновательной деятельности, показатели физической, технической, функциональной подготовленности и морфологические особенности сильнейших лыжников.

Рассматривая параметры нагрузки, авторы раскрывают методику определения интенсивности с использованием разных способов измерения ЧСС и скорости передвижения. Особое внимание уделено обзору и характеристике классификации интенсивности физических упражнений. С учетом моделирования подготовленности лыжников в пособии раскрыты особенности воздействия основных средств на организм спортсменов.

Утверждено на заседании кафедры зимних видов спорта и одобрено Ученым советом МГАФК в качестве учебно-методического пособия для студентов и аспирантов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов.

Рецензенты: доцент, кандидат педагогических наук Каширцев Ю.А.,
доцент, кандидат педагогических наук Чубанов Е.В.

© Федотов В.Н., Федотова В.Г., Швецов А.В., 2004
© МГАФК, 2004

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ	5
Характеристика соревновательной деятельности	6
Показатели развития основных физических качеств	9
Физическое развитие и функциональная подготовленность лыжников	14
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ	17
Компоненты нагрузки	17
Классификация нагрузки	19
Динамика тренировочных нагрузок в многолетней подготовке лыжников	25
СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ	28
Соревновательные упражнения	28
Специально-подготовительные упражнения	29
Особенности специально-подготовительных средств тренировки лыжников	33
Общеподготовительные упражнения	34
ЛИТЕРАТУРА	37