ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɖɏqɐè

УДК 796/799
ББК 75.719.5
П39

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.
П39 Подготовка юных лыжников-гонщиков : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. – М. : Спорт, 2016. – 184 с.

ISBN 978-5-906839-05-3

Научно-методическое пособие представляет собой системное изложение практического материала по актуальным проблемам подготовки юных лыжников-гонщиков. 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 контроля, питания, реабилитации, воспитания психических качеств, затронута ключевая проблема подготовки двоеборцев.

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

УДК 796/799
ББК 75.719.5

© Плохой В. Н., 2016
© Оформление.
Издательство «Спорт», 2016

ISBN 978-5-906839-05-3

ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɖɏqɐè

ŋ̥qdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎɜə d ɕɔɑɓɔɐ Ɉqddɏqɐè

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 24

ГЛАВА 3. Индивидуальные особенности лыжников в аспекте предрасположенности к различным по длине дистанциям 40

ГЛАВА 4. Отбор юных лыжников-гонщиков 60

ГЛАВА 5. Тренировка юных лыжников-гонщиков 83

ГЛАВА 6. Тренировка лыжников-спринтеров высокой квалификации 116

ГЛАВА 7. Питание 140

ГЛАВА 8. Реабилитация 148

ГЛАВА 9. Контроль подготовленности 155

ГЛАВА 10. Некоторые аспекты подготовки лыжников-двоеборцев 165

ГЛАВА 11. Психические свойства личности и их развитие 173

Литература 180

ŋ̥qdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎɜə d ɕɔɑɓɔɐ Ɉqddɏqɐè