

45.419.55

П 39

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

**В.Н. Плохой**

**Подготовка юных  
лыжников-гонщиков  
и ее особенности  
в биатлоне,  
двоеборье и роллерах**



**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

В. Н. Плохой

Подготовка юных

лыжников-гонщиков

и ее особенности в биатлоне,

двоеборье и роллерах

Научно-методическое пособие

**ВВЕЩЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**



ЧЕЛОВЕК/СПОРТ  
Москва 2018

УДК 796/799  
ББК 75.719.5  
ПЗ9

*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.

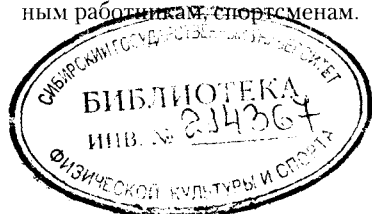
**Плохой В. Н.**

ПЗ9 Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой – 2-е изд., испр. и дополн. – М. : Спорт, 2018. – 278 с. (Серия «Библиотека тренера»).

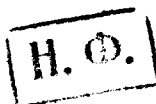
ISBN 978-5-9500180-3-9

Научно-методическое пособие содержит материал по проблемам подготовки юных лыжников-гонщиков, биатлонистов и двоеборцев. 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 технической подготовки, контроля, питания, реабилитации, воспитания психических качеств.

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



ISBN 978-5-9500180-3-9



УДК 796/799  
ББК 75.719.5

© Плохой В. Н., 2018

© Оформление.

Издательство «Спорт», 2018

## Содержание

---

<b>Введение</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1.</b> Некоторые особенности лыжных гонок как вида спорта .....	5
<b>ГЛАВА 2.</b> Объемы циклической нагрузки для подготовки к различным по длине дистанциям .....	27
<b>ГЛАВА 3.</b> Индивидуальные особенности лыжников в аспекте предрасположенности к различным по длине дистанциям .....	45
<b>ГЛАВА 4.</b> Отбор юных лыжников-гонщиков .....	68
<b>ГЛАВА 5.</b> Тренировка юных лыжников гонщиков .....	93
<b>ГЛАВА 6.</b> Тренировка лыжников-спринтеров высокой квалификации .....	147
<b>ГЛАВА 7.</b> Питание .....	169
<b>ГЛАВА 8.</b> Реабилитация .....	178
<b>ГЛАВА 9.</b> Контроль подготовленности .....	185
<b>ГЛАВА 10.</b> Психические свойства личности и их развитие .....	196
<b>ГЛАВА 11.</b> Некоторые аспекты подготовки лыжников двоеборцев .....	204
<b>ГЛАВА 12.</b> Биатлон .....	214
<b>ГЛАВА 13.</b> Техника лыжных ходов .....	234
<b>ГЛАВА 14.</b> Лыжероллеры как вид спорта .....	263
<b>Литература</b> .....	270