

75.719.55я54

А 43

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ
ФЕДЕРАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК РОССИИ
ФГОУ ВО «РОССИЙСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

МАТЕРИАЛЫ V ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
ТРЕНЕРОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ



г. Сочи. 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Грушин А.А.</i> Ретроспективный вариант выявления рационального общего объёма циклической нагрузки.....	6
<i>Гурский А.В.</i> Принципиальные положения в системе многолетней подготовки лыжников-гонщиков.....	13
<i>Абрамова Т.Ф.</i> Маркеры адаптации лыжников-гонщиков высокой квалификации на заключительном этапе подготовки к ведущему соревнованию сезона.....	20
<i>Авакуменков А.А., Гусев А.С.</i> Спортивные забег с препятствиями как возможное средство подготовки лыжников-гонщиков в весенне-летний период.....	29
<i>Андреев С.В.</i> Тренировки развития выносливости при низком содержании гликогена у лыжников-гонщиков.....	33
<i>Багин Н.А.</i> Применение лыжероллеров в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков.....	37
<i>Ватамановская Е.Б., Загородникова А.Ю.</i> Некоторые аспекты подготовки лыжников-гонщиков в условиях среднегорья и высокогорья.....	42
<i>Волкова Ю.А.</i> Оптимизация лыжероллерной подготовки лыжников-гонщиков 12-14 лет на этапе спортивной специализации.....	44
<i>Гарнов И.О., Кучин А.В., Бойко Е.Р.</i> Фитоскипидарные ванны как средство коррекции функционального состояния лыжников-гонщиков Республики Коми.....	50
<i>Головачёв А.И., Колыхматов В.И., Широкова С.В.</i> Влияние максимальной аэробной и анаэробной производительности на спортивный результат высококвалифицированных лыжниц-гонщиц в спринтерских гонках на этапах олимпийского цикла.....	53
<i>Грушин А.А., Нагейкина С.В., Лунина А.В.</i> Нормирование тренировочной нагрузки и её интенсивность в годичном макроцикле.....	67
<i>Грушин А.А., Пендюх И.Н., Иванов М.П., Вертышев А.Ю.</i> Структура скользящей поверхности лыжного инвентаря и её влияние на улучшение скольжения.....	78
<i>Зеличенко В.Б.</i> Современные методы отбора и разносторонней подготовки юных спортсменов.....	88
<i>Князев А.П.</i> Обоснование различных вариантов разминки при подготовке к лыжному спринту в условиях модельных тренировок.....	107
<i>Князев А.П., Алабужев С.А.</i> Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок у юных лыжников-гонщиков с учётом их функционального состояния.....	113
<i>Князев А.П., Алабужев С.А.</i> Факторы, влияющие на уход из спорта молодых спортсменов в Удмуртской Республике.....	120
<i>Коблева Л.Ф.</i> Морфофункциональные особенности лыжниц-гонщиц разной квалификации.....	124
<i>Логина Т.П., Бойко Е.Р.</i> Методические подходы к определению тренировочных зон спортсменов.....	130
<i>Лосев Г.П.</i> Проблема выбора смазки лыж.....	135

<i>Людичина А.Ю., Нутрихин А.В., Бойко Е.Р.</i> Роль метаболизма жиров в формировании аэробной работоспособности у высококвалифицированных лыжников-гонщиков.....	139
<i>Новикова Н.Б.</i> Кинематический анализ бегового варианта попеременного двухшажного хода «Klaebo style».....	143
<i>Полторацкая Т.В., Реуцкая Е.А.</i> Контроль устойчивости и поддержания вертикального положения тела у лыжников-гонщиков на тренировочном этапе.....	150
<i>Потапов С.А.</i> Применение специально-подготовительных упражнений и тренажёров в подготовке лыжников-гонщиков.....	157
<i>Реуцкая Е.А., Пинягин П.Ю.</i> Контроль физической подготовленности лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки.....	163
<i>Ростовцев В.Л.</i> Программируемая динамическая электромиостимуляция – эффективное средство повышения специальной подготовленности в лыжных гонках.....	169
<i>Рязанов А.Г., Рязанов А.А.</i> Метод подбора лыж с учетом реологических характеристик снежной трассы.....	176
<i>Скрипкина Т.М., Филиппов Г.В.</i> Влияние специализированных заданий на совершенствование технической подготовки юных лыжников-гонщиков.....	204
<i>Сорин Е.</i> Особенности спортивной подготовки молодежного состава сборной команды по лыжным гонкам.....	208
<i>Филина И.А.</i> Повышение уровня общей выносливости у лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки.....	219