

УДК 796.92  
ББК 75.719.5

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор В.И. Михалев;  
канд. пед. наук, профессор Н.С. Загурский.

Повышение специальной подготовленности лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства : методические рекомендации / Е.А. Реуцкая, Ю.П. Салова, Е.В. Щапов, С.А. Ленькова, Е.А. Эйхман; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2023. – 174 с.

ISBN 978-5-91-930249-0

Методические рекомендации разработаны научно-исследовательским институтом деятельности в экстремальных условиях Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Утверждены научно-методическим советом НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК (протокол № 7 от 31.10.2023 г.).

Настоящие методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК.

УДК 796.92  
ББК 75.719.5

ISBN 978-5-91-930249-0

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2023  
© НИИ ДЭУ, 2023  
© Реуцкая Е.А., Ю.П. Салова,  
Е.В. Щапов, С.А. Ленькова,  
Е.А. Эйхман, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ.....	5
1	Функциональные возможности лыжников-гонщиков и научно-обоснованные способы их повышения при переходе на этап высшего спортивного мастерства .....	7
2	Механизмы адаптации высококвалифицированных лыжников-гонщиков к специфическим нагрузкам и научно-обоснованные способы повышения адаптационного потенциала лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства.....	49
3	Специальная силовая подготовленность высококвалифицированных лыжников-гонщиков и способы повышения специальных силовых возможностей лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства.....	75
4	Психологическая надежность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок и научно-обоснованные способы ее повышения у лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства.....	121
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	155
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	161