**Зебзеев Виктор Викторович Технология формирования техники прыжка у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Зебзеев Виктор Викторович

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА У ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Теоретико-методические основы организации тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки

1.2 Анализ биомеханических и аэродинамических особенностей техники прыжка на лыжах с трамплина

1.3 Анализ средств и методов формирования техники прыжка у прыгунов на лыжах с трамплина

Резюме по главе

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы и инструментальные методики исследования

2.2 Организация исследования

ГЛАВА 3 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА У ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1 Методика видеоанализа кинематических показателей техники прыжка у прыгунов на лыжах с трамплина с использованием информационной базы данных

3.2 Факторная структура физической и технической подготовленности у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки

3.3 Технология формирования техники прыжка у прыгунов на

лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки

3.3.1 Тренировочные задания и упражнения для развития физических качеств и способностей у прыгунов на лыжах с трамплина

на этапе начальной подготовки

3.3.2 Тренировочные задания и упражнения для формирования техники прыжка у прыгунов на лыжах с трамплина групп НП-1 и НП-2

3.3.3 Тренировочные задания и упражнения для формирования техники прыжка у прыгунов на лыжах с трамплина группы НП-3

Резюме по главе

ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА У ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1 Анализ изменений результатов физической подготовленности у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки

4.2 Анализ изменений результатов кинематических показателей техники прыжка у прыгунов на лыжах с трамплина

4.3 Анализ изменений результатов соревновательной деятельности у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки

Резюме по главе

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА

ПРИЛОЖЕНИЯ