

УДК 796.092

Р 21

Рецензент:

А.Г. Баталов – канд. пед. наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, заведующий кафедрой теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Авторы:

Т.И. Раменская – канд. пед. наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта СССР по лыжным гонкам;
М.Е. Бурдина – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Раменская, Т. И.

Р 21 Техническая подготовка лыжников в бесснежный период.
Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 144 с.

ISBN 978-5-98724-128-8

Учебное пособие содержит описание и иллюстрацию 178 имитационных упражнений, обеспечивающих овладение всеми разновидностями классических и коньковых лыжных ходов. Выделены двигательные действия, которые необходимо контролировать и эффективно выполнять в тренировках на лыжероллерах. Комплексное использование этих специальноподготовительных средств в течение достаточно длительного бесснежного периода каждого годичного цикла подготовки является базовой основой достижения технического мастерства в передвижении на лыжах по естественному снежному покрову.

Рекомендовано образовательным учреждениям высшего профессионального образования и организациям, осуществляющим спортивную подготовку квалифицированных лыжников-гонщиков.

УДК 796.092

ISBN 978-5-98724-128-8

© Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина, составление, 2015, 2019

© Оформление ТВТ Дивизион, 2015, 2019

Содержание

Введение	4
1. Основные направления совершенствования технической подготовленности лыжников-гонщиков в бесснежный период	7
2. Биомеханическая структура классических лыжных ходов, специальноподготовительные упражнения для овладения этими способами	10
2.1. Попеременные классические ходы	10
2.2. Одновременные классические ходы	42
2.3. Переходы с одного классического хода на другой	66
3. Фазовый состав коньковых лыжных ходов, имитационные упражнения	78
3.1. Подготовительные упражнения для овладения спецификой движений в коньковых ходах	78
3.2. Коньковый ход без отталкивания руками	88
3.3. Одновременные коньковые ходы	92
3.4. Попеременный двухшажный коньковый ход	116
3.5. Смена коньковых лыжных ходов	123
4. Упражнения в передвижении на лыжероллерах для овладения коньковыми ходами	137
Рекомендуемая литература	142