

УДК 796.922:796.015.68 (07)
ББК 75.48
К312

Рецензенты:

к.п.н., профессор Чубуков А.С.,
к.п.н., доцент Федотова В.Г.

Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: Учебно-методическое пособие. - Малаховка; МГАФК, 2008. – 37 с.

В пособии освещаются вопросы влияния различных факторов и условий, которые, кроме подготовительных и соревновательных упражнений лыжника-гонщика, используют в качестве средств направленного воздействия на динамику его подготовленности и общего состояния. Показана взаимосвязь и взаимообусловленность между упражнениями, выполняемыми лыжниками-гонщиками на специальных приспособлениях или на тренажерном оборудовании, и показателями их физической, технической, тактической и функциональной подготовленности, а так же в процессе обучения и совершенствования технико-тактического мастерства в многолетней подготовке.

Рассматривая основные направления использования технических средств обеспечения подготовки, авторы подчеркивают связь между внедрением в практику спорта достижений научно-технического прогресса и реализующими ее практическими формами в условиях тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков. Особое внимание уделено обзору и характеристике методических аспектов составления схемы и профиля лыжных трасс, использования кинопроекторной аппаратуры и технологии индивидуально-го подбора современных гоночных лыж и лыжных палок.

Пособие предназначено для студентов и аспирантов ВУЗов физической культуры, а также слушателям факультета повышения квалификации.

Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено Ученым Советом МГАФК в качестве учебно-методического пособия.

© Каширцев Ю.А, Федотов В.Н., Швецов А.В., 2008
© МГАФК, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Предисловие	4
Применение тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков	4
Лыжезаменители (лыжероллеры)	10
Искусственные лыжные трассы	16
Технические средства тестирования	19
Методика составления схемы и профиля лыжных трасс	21
Методика использования кинопроекционной аппаратуры и тензометрии	25
Технология индивидуального подбора современных гоночных лыж	31
Методика подбора оптимальной длины лыжных палок	33
Инструментальная методика подбора лыжных мазей и определения их качественных характеристик	34
Литература	37