

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГОУ ВПО «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков, А.В. Гурский

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Учебное пособие

5/4



Смоленск 2012

УДК 796.922(075.8)

ББК 75.719.55я73

К 55

Кобзева Л.Ф., Ермаков В.В., Гурский А.В. Лыжные гонки: учебное пособие /Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков, А.В. Гурский – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 108 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 – «Физическая культура» и квалификации (степень) бакалавра.

Пособие разработано на основе научно-методических материалах, многолетних экспериментальных исследований авторов, обобщения практического опыта работы с квалифицированными спортсменами, а также на результатах внедрения в учебно-тренировочный процесс специальных технических средств – тренажёров, устройств и приспособлений в тренировку спортсменов- лыжников.

В учебном пособии приводится анализ техники различных способов передвижения на лыжах, даются рекомендации по методике совершенствования технического мастерства, методике тренировки, данные по использованию тренажёров в подготовке лыжников-гонщиков и контролю уровня подготовленности спортсменов.

Пособие предназначено для студентов, аспирантов, соискателей, преподавателей и специалистов высших учебных заведений, а также тренеров и спортсменов.

Рецензенты: профессор, доктор педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Семенов В.Г.; кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Докторевич А.М.

© Кобзева Л.Ф., Ермаков В.В., Гурский А.В.

© Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2012.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Техническая подготовка.....	4
I.1. Классические лыжные ходы.....	4
I.2. Коньковые лыжные ходы.....	25
I.3. Рекомендации по методике обучения классическим ходам.....	40
I.4. Рекомендации по методике обучения коньковым ходам.....	45
II. Методика подготовки лыжника-гонщика	56
II.1. Научно-методические основы средств и методов тренировки.....	56
2.1.1. Средства тренировки лыжников-гонщиков.....	60
2.1.2. Методы тренировки в лыжных гонках.....	61
III. Структура построения тренировочного процесса.....	66
IV. Этапы многолетней подготовки в лыжных гонках.....	69
V. Особенности тренировочного процесса.....	71
VI. Характеристика тренировочной нагрузки.....	76
VII. Контроль уровня подготовленности.....	86
VIII. Конструкция и методика применения тренажёров в подготовке лыжника - гонщика.....	95
Литература.....	108