

А

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ФГБОУ «ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИ-
ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

А.Г. БУСАРИН, А.А ЧЕРНЯЕВ

**Влияние технологии подготовки гоночных лыж
на эффективность тренировочного и соревнователь-
ного
процессов квалифицированных лыжников-гонщиков**

монография

Рекомендовано Научно-методическим Советом по физической культуре и спорту при Министерстве по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан в качестве монографии для студентов ВУЗ, ССУЗ, тренеров и спортсменов

Казань - 2013

А

ББК -75.

УДК

Бусарин, А.Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процессов квалифицированных лыжников-гонщиков. – Монография/ А. Г. Бусарин, А. А. Черняев. – Набережные Челны: Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма, 2013.

Рецензенты:

Денисенко Ю. П. – доктор биологических наук, профессор НФ ФГБОУ «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма.

Павлов В. В. – кандидат педагогических наук, доцент НФ Казанского (Поволжского) федерального университета

Монография представляет собой многолетнее научное исследование, изучающее влияние технологии подготовки гоночных лыж на результат квалифицированных лыжников-гонщиков. В данной работе исследуются факторы, влияющие на скольжение лыж, описываются приемы, технологии, техника нанесения мазей, подготовка структуры скользящей поверхности, выбор конструкции лыж, мазей скольжения и держания в зависимости от климатических условий. Проведена большая экспериментальная работа, результаты и выводы которой могут быть использованы в своей работе специалистами лыжного спорта, спортсменами, студентами и преподавателями ВУЗов, ССУЗов.

Бусарин А.Г., Черняев А. А., 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1. Современные технологии выбора, подготовки и смазки скользящей поверхности гоночных лыж	10
1.1. Исторические предпосылки развития современных гоночных лыж, технологии подготовки и смазки	10
1.2. Конструктивные особенности лыж ведущих мировых компаний	26
1.3. Климатические факторы, влияющие на взаимодействие скользящей поверхности со снегом	65
4. Нанесение структуры скользящей поверхности	80
1.5. Смазка лыж	104
1.6. Тестирование лыж и смазки	135
Глава 2. Методы, методика и организация проведения исследования	142
2.1. Методы исследования	142
2.2. Методика проведения исследования	142
2.3. Организация проведения исследования	145
Глава 3. Результаты опытно-экспериментальной работы	149
3.1. Результаты анкетирования, опроса и собеседований	150
3.2. Экспериментальная проверка влияния различных технологий подготовки гоночных лыж на результативность лыжника-гонщика в климатических условиях Закамского региона Республики Татарстан	152
3.3. Экспериментальная проверка влияния марки гоночных лыж на результативность лыжника-гонщика в климатических условиях Закамского региона Республики Татарстан	168
3.4. Экспериментальная проверка влияния марки мазей на результативность лыжника-гонщика в климатических условиях Закамского региона Республики Татарстан	173

3.5. Экспериментальная проверка влияния количества рабочих циклов при подготовке скользящей поверхности гоночных лыж на результативность лыжника-гонщика в климатических условиях Закамского региона Республики Татарстан	189
3.6. Экспериментальная проверка влияния шага ручной нарезки на результативность лыжника-гонщика в климатических условиях Закамского региона Республики Татарстан	192
Заключение	200
Выводы	202
Практические рекомендации	204
Литература	206