

ББК 75.719.5р30  
Л881

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент НГТУ *Л. Г. Забелина*  
канд. пед. наук, доцент СГУПС *А. А. Мазенков*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания и спорта  
и утверждена в качестве учебно-методического пособия для студентов  
дневного отделения всех специальностей

Л881 **Лыжный спорт для спортсменов-любителей** : учебно-методическое пособие / В. В. Бородина, В. М. Климов, В. П. Попелюх, Р. А. Рыбаченко. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2023. – 82 с.

ISBN 978-5-7782-5010-9

В учебно-методическом пособии описаны основы техники классического и конькового лыжного хода, а также упражнения для их освоения. В работе приведены характеристики лыжного инвентаря и снаряжения, даны рекомендации по выбору и подготовке его к занятиям и соревнованиям. Рассмотрены средства повышения уровня работоспособности и тренированности. Изложены средства и методы воспитания физических качеств. Даны рекомендации по самоконтролю при самостоятельных занятиях, рассмотрены вопросы безопасности на тренировках, травматизма и первой помощи.

Учебно-методическое пособие адресовано студентам дневного отделения всех специальностей, а также преподавателям физического воспитания.

ББК 75.719.5р30

ISBN 978-5-7782-5010-9

© Бородина В. В., Климов В. М.,  
Попелюх В. П., Рыбаченко Р. А., 2023  
© Новосибирский государственный  
технический университет, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Глава 1. КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ .....	7
1.1. Классические лыжные ходы .....	8
1.2. Коньковые лыжные ходы .....	9
1.3. Способы подъема, повороты на месте и в движении, торможение, стойки прохождения спусков .....	12
Контрольные вопросы .....	22
Глава 2. ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ .....	23
2.1. Имитационные упражнения .....	23
2.2. Подводящие упражнения на беговых лыжах .....	27
2.3. Упражнения на развитие равновесия .....	32
Контрольные вопросы .....	34
Глава 3. ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ .....	35
3.1. Выбор беговых лыж .....	35
3.2. Крепления для беговых лыж .....	41
3.3. Лыжные ботинки .....	42
3.4. Палки для лыжных гонок .....	43
3.5. Экипировка для занятий по лыжной подготовке .....	45
Контрольные вопросы .....	46
Глава 4. ПОДГОТОВКА ЛЫЖ К ЗАНЯТИЯМ .....	47
4.1. Парафины и мази .....	47
4.2. Инструменты для подготовки лыж .....	51
4.3. Подготовка лыж для занятий и соревнований .....	54
4.4. Нанесение структуры на скользящую поверхность лыжи .....	55
Контрольные вопросы .....	57

Глава 5. СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ТРЕНИРОВАННОСТИ .....	58
Контрольные вопросы .....	68
Глава 6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ .....	69
6.1. Правила поведения и безопасности во время занятий на беговых лыжах.....	69
6.2. Самоконтроль.....	70
6.3. Травматизм на занятиях лыжными гонками. Первая помощь .....	73
Контрольные вопросы .....	76
Библиографический список .....	77
Приложения.....	79