

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова»

И.Е. Корельская

Лыжный спорт с методикой преподавания

Учебное пособие

Архангельск
САФУ
2015

УДК 37:796.92(07)
ББК 74.267.5:75.719.5я73
К66

Рецензенты:

кандидат педагогических наук **А.А. Бирюков**,
кандидат педагогических наук **М.А. Эльмурзаев**

Корельская, И.Е.

К66 Лыжный спорт с методикой преподавания: учеб. пособие /
И.Е. Корельская; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. –
Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с.
ISBN 978-5-261-01062-3

В учебном пособии в соответствии с учебными дисциплинами «Лыжный спорт с методикой преподавания» и «Лыжный спорт» представлены краткие теоретические основы обучения в лыжном спорте, техника и методика обучения лыжным ходам, описаны подвижные игры на лыжах. Дан обзор истории лыжного спорта в мире и в России. Список рекомендуемой литературы и тестовые задания помогут закрепить полученные знания. Завершает издание краткий терминологический словарь.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки «Физическая культура».

УДК 37:796.92(07)
ББК 74.267.5:75.719.5я73

ISBN 978-5-261-01062-3

© Корельская И.Е., 2015
© Северный (Арктический)
федеральный университет
им. М.В. Ломоносова, 2015



Оглавление

Введение	5
§ 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания	7
§ 2. Возникновение и развитие лыжного спорта в мире	9
§ 3. Лыжный спорт в России	13
§ 4. Развитие лыжного спорта в Архангельской области	18
§ 5. Основы обучения в лыжном спорте	22
5.1. Методы овладения знаниями об изучаемом двигательном действии	23
5.2. Методы практического двигательного восприятия	26
5.3. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств	27
5.4. Методы управления учебным процессом	34
§ 6. Процесс обучения и особенности его этапов	35
§ 7. Ошибки при выполнении упражнений на лыжах, их предупреждение и исправление	37
§ 8. Классификация способов передвижения на лыжах	39
§ 9. Особенности методики обучения технике передвижения на лыжах	41
§ 10. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	44
10.1. Попеременный двухшажный ход	44
10.2. Одновременный бесшажный ход	47
10.3. Одновременный одношажный ход	50
10.4. Одновременный двухшажный ход	52
10.5. Попеременный четырехшажный ход	55
10.6. Переходы с одного классического хода на другой	57
§ 11. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	59
11.1. Одновременный полуконьковый ход	59
11.2. Коньковый ход без отталкивания руками	62
11.3. Одновременный двухшажный коньковый ход	64
11.4. Одновременный одношажный коньковый ход	67
11.5. Попеременный двухшажный коньковый ход	69
11.6. Переходы с одного конькового хода на другой	71

§ 12. Техника и методика обучения способам подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах	74
12.1. Способы подъемов на лыжах	74
12.2. Спуски с гор и преодоление неровностей	76
12.3. Способы торможений	80
12.4. Способы поворотов в движении и на месте	83
§ 13. Подвижные игры на лыжах	88
Задания для самостоятельной работы	97
Приложения	
<i>Приложение 1.</i> Примерные температурные нормы (°С) для проведения занятий на лыжах	105
<i>Приложение 2.</i> Характеристики травм на занятиях по лыжному спорту и оказание первой медицинской помощи	105
Рекомендуемая литература	110
Краткий терминологический словарь	111



Введение

Лыжный спорт и лыжная подготовка являются важным средством всестороннего физического развития человека, совершенствования его физических и личностных качеств, а так же психических свойств, укрепления здоровья, закаливания.

Появление новых видов лыжного спорта и технологий преподавания курса «Лыжный спорт» привели к необходимости создания данного учебника. Повышение уровня подготовки специалистов в этой области, разработка путей организации и проведения занятий на лыжах, оценка физических и эмоциональных нагрузок требуют детального ознакомления, обобщения теоретических положений и практического опыта работы с позиции современного развития науки о лыжном спорте и с учетом изменений в сфере физической культуры и системы образования. Цель данного учебного пособия – представить основы фундаментальных педагогических знаний будущим специалистам в области лыжного спорта. В пособии раскрывается единство теоретического, фактического и методологического материала и логической взаимосвязи всех разделов учебной работы. Оно написано в соответствии с программами курсов «Лыжный спорт» и «Лыжная подготовка» для студентов факультетов физической культуры педагогических вузов и институтов физической культуры, обучающихся по программам бакалавриата: 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В работе над пособием были использованы методики, базирующиеся на научной основе, опыт работы преподавателей по лыжному спорту, а также тренеров по подготовке спортсменов. Наиболее существенный вклад в теорию и практику лыжного спорта внесли ведущие ученые и специалисты в области физического воспита-

ния, спорта и управления подготовкой спортсменов: Л.П. Матвеев, В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Н. Платонов, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.А. Булкин, Б.Н. Шустин, Ф.П. Суслов, В.К. Бальсевич и др. Широко применяются разработки по лыжному спорту, авторами которых являются Б.И. Бергман, Э.М. Матвеев, М.А. Аграновский, Е.А. Грозин, В.Д. Евстратов, Б.И. Сергеев, Г.Б. Чукардин, В.В. Осинцев, Т.И. Раменская, И.М. Бутин, О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов, Ж. Жубер, Л.П. Ремизов, Г.И. Иванов, В.Ф. Кожокин, В.В. Фарбей, Г.В. Скорохватава и др.

Научно обоснованные методы и методики обучения, применяемые в учебно-тренировочном процессе лыжного спорта, будут способствовать улучшению технологии подготовки квалифицированных специалистов на кафедрах и факультетах физической культуры вузов.