

ББК – 75.719.55

М 54

Нестеров Е.Н., Школьников Л.Е., Бусарин А.Г., Марданов А.Х.

Методика обучения технике передвижения в лыжных гонках.

Рецензенты: Иванов Б.М. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта КамГИФК  
Галлеев М.К. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания КамПИ

Учебное пособие посвящено техническому мастерству лыжника – гонщика. Дана характеристика этапам обучения, рассмотрены вопросы методов обучения, подобрано большое количество подводящих и специальных упражнений, позволяющих более точно и эффективно решать вопросы технического мастерства начинающих лыжников – гонщиков. Раскрыты основные ошибки, возникающие при обучении техники передвижения в лыжных гонках.

Учебное пособие предназначено студентам, преподавателям ВУЗов и средних специальных учебных заведений, тренерам и учащимся ДЮСШ по лыжным гонкам, а также оно представляет интерес для любителей лыжных гонок, раскрывая перспективы их развития и роста.

© Нестеров Е.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Раздел I. Упражнения для овладения классическими лыжными ходами.....	7
1.1. Методы обучения, применяемые для овладения техническими умениями и навыками передвижения на лыжах .....	7
1.2. Упражнения для обучения техники передвижения попеременным двухшажным ходом.....	13
1.3. Ошибки, возникающие при обучении технике попеременного двухшажного хода.....	32
1.4. Упражнения для обучения передвижения одновременными классическими ходами.....	36
1.4.1. Одновременный бесшажный ход.....	36
1.4.2. Одновременный одношажный ход - скоростной вариант.....	38
1.4.3. Одновременный одношажный ход - затяжной вариант.....	42
1.4.4. Одновременный двухшажный ход.....	45
Раздел II. Упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами.....	49
2. 1. Подготовительные упражнения.....	50
2.2.. Коньковый ход без отталкивания руками.....	53
2.3. Полуконьковый ход.....	55
2.4. Одновременный двухшажный ход.....	57
2.5. Одновременный одношажный ход.....	62
2.6. Попеременный двухшажный ход.....	65
2.7. Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах для овладения коньковыми ходами.....	68
2.8. Ошибки в технике коньковых ходов.....	72
Раздел III. Методические приемы в обучении техники лыжных ходов и тенденции в технике передвижения коньковыми ходами.....	75
Литература.....	85