

**БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**В.К.Кіндрат  
Л.В.Чалій  
А.П.Панчук**



**ОСНОВИ  
ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**НАВЧАЛЬНО-  
МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК**

Міністерство освіти і науки України  
Інститут проблем виховання НАПН України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

**БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Кіндрат В.К.*

*Чалій Л.В.*

*Панчук А.П.*

**ОСНОВИ  
ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Навчально-методичний посібник*

УДК 796.5  
ББК 26.890  
О 64

*Схвалено Міністерством освіти і науки України  
для використання в загальноосвітніх навчальних закладах  
(лист № 14.1/12-Г-77 від 06.03.2015 р.).*

**Рецензенти:**

**Петренко О.Б.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики виховання Рівненського державного гуманітарного університету;

**Романова В.І.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Міжнародного економіко-гуманітарного університету ім. академіка С. Дем'янчука;

**Петренчук М.В.** – директор КЗ Обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Рівненської обласної ради, голова відділення Національного олімпійського комітету в Рівненській області, Заслужений працівник фізичної культури та спорту України, майстер спорту.

**Кіндрат В. К.**

**О 64 Основи лижної підготовки:** навчально-методичний посібник / В. К. Кіндрат, Л. В. Чалій, А. П. Панчук. – Рівне : Волин. обереги, 2016. – 252 с.

ISBN 978-966-416-431-0

У навчально-методичному посібнику висвітлено основні положення та принципи лижної підготовки, її структури та завдання. Розглянуто умови проведення змагань і лижної підготовки, проведення лижних походів із учнівською та студентською молоддю.

Посібник призначений для студентів спеціальності «Фізична культура», вчителів фізичної культури, організаторів спортивно-масової роботи.

УДК 796.5  
ББК 26.890

ISBN 978-966-416-431-0

© Кіндрат В. К., 2016  
© Чалій Л. В., 2016  
© Панчук А. П., 2016  
© "Волинські обереги", 2016

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1 Лижний спорт та лижна підготовка</b> .....	<b>7</b>
1.1 Місце та значення лижного спорту в системі фізичного виховання .....	7
1.2 Історія виникнення лиж та розвитку лижного спорту .....	11
1.3 Коротка історія видів лижного спорту, представлених в програмах зимових Олімпійських іграх .....	22
1.4 Основні поняття техніки лижних ходів .....	32
1.5 Матеріально-технічне забезпечення лижного спорту .....	39
1.6 Оцінка погоди і снігу. Фактори, що впливають на стан лижні .....	49
1.7 Лижні мазі та змащення лиж .....	54
<b>РОЗДІЛ 2 Основи методики навчання в лижному спорті</b> .....	<b>59</b>
2.1 Формування рухових навичок .....	59
2.2 Принципи і методи навчання .....	63
2.3 Місця проведення занять .....	72
2.4 Розміщення студентів (учнів). Температурні норми. Попередження травматизму .....	74
2.5 Послідовність вивчення окремих способів пересування	
Стройові вправи з лижами і на лижах. Методика навчання.....	78
2.6 Повороти на місці на лижах .....	81
2.7 Ковзний крок. Підвідні вправи для оволодіння технікою ковзного кроку .....	82
2.8 Почергові ходи. Почерговий двокроковий хід .....	86
2.9 Одночасні ходи. Одночасний безкроковий хід.....	91
2.10 Характеристика напівковзанярських та ковзанярських ходів.....	97
2.11 Ковзанярський хід. Спеціальні вправи для оволодіння ковзанярським ходом .....	100
2.12 Способи переходу з одного лижного ходу на інший .....	102
2.13 Підйоми та спуски на лижах.....	105
2.14 Гальмування на лижах «плугом», упором. Гальмування на лижах боковим зісковзуванням, лижними палицями, падінням.....	109
2.15 Повороти у русі на лижах .....	113
2.16 Повороти на лижах у русі. Махові повороти .....	117
2.17 Подолання нерівностей на спуску. Подолання перешкод з лижами.....	119

<b>РОЗДІЛ 3</b>	<b>Форми роботи і занять з лижної підготовки.....</b>	<b>123</b>
3.1	Форми роботи з лижної підготовки та зміст її у шкільній програмі.....	123
3.2	Уроки лижної підготовки в школі.....	135
3.3	Типи уроків з лижної підготовки.....	139
3.4	Структура уроку лижної підготовки в школі.....	142
3.5	Позаурочні форми занять.....	147
3.6	Ігри та естафети на лижах для дітей молодшого шкільного віку.....	151
3.7	Ігри на лижах для дітей середнього і старшого віку.....	155
3.8	Ігри та естафети на лижах для вивчення та вдосконалення гірськолижної техніки.....	170
3.9	Туристські походи та прогулянки на лижах.....	171
<b>РОЗДІЛ 4</b>	<b>Методика проведення уроків у школі.....</b>	<b>179</b>
4.1	Зміст і методика проведення уроків у початковій школі.....	179
4.2	Зміст і методика проведення уроків в V-IX класах.....	190
4.3	Зміст і методика проведення уроків в X-XI класах.....	199
4.4	Теоретичні відомості на уроках лижної підготовки.....	200
4.5	Розвиток фізичних якостей на уроках лижної підготовки.....	201
4.6	Планування навчальної роботи з лижної підготовки.....	207
4.7	Диференційований й індивідуальний підходи до навчання й розвитку фізичних якостей на уроках лижної підготовки в молодших класах.....	211
4.8	Облік успішності.....	218
<b>РОЗДІЛ 5</b>	<b>Організація і проведення змагань з лижного спорту.....</b>	<b>229</b>
5.1	Класифікація змагань.....	229
5.2	Планування змагань.....	231
5.3	Підготовка й організація змагань.....	235
5.4	Підготовка місць змагань.....	237
5.5	Проведення змагань з лижних перегонів.....	241
5.6	Організація і проведення змагань у школі.....	247
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА.....</b>		<b>250</b>

## ПЕРЕДМОВА

Лижний спорт – один з найбільш поширених зимових видів спорту, включає: лижні гонки, стрибки з трампліну, двоборство (гонки і стрибки), спуск з гір по спеціальних трасах – слалом, слалом-гігант і швидкісний спуск, біатлон (гонки із стрільбою з рушниці).

У більшості районів нашої країни, де зима тривала і сніжна, заняття лижами – один з найдоступніших та масових видів фізичної культури. Пересування на лижах в умовах рівнинної і пересіченій місцевості з подоланням підйомів та спусків різної крутизни залучає до роботи великі групи м'язів що робить позитивний вплив на розвиток і зміцнення функціональних систем організму в першу чергу на серцево-судинну, дихальну, нервову.

Фізичне навантаження при заняттях на лижах дуже легко дозується як за обсягом, так і за інтенсивністю. Це дозволяє рекомендувати лижі як засіб фізичного виховання для людей будь-якого віку, статі, стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Винятково велике і виховне значення пересування на лижах. У всіх видах занять на лижах – на уроках, на тренуваннях, на змаганнях або просто на прогулянках – успішно виховуються найважливіші морально-вольові якості: сміливість і наполегливість, дисциплінованість і працьовитість, здатність до перенесення будь-яких труднощів.

Доступність лижного спорту робить його дуже популярним серед школярів та молоді. Особливо приваблюють спуски зі схилів різної крутизни.

У нашій країні склалися дві основні форми роботи, пов'язані з лижами – лижна підготовка і лижний спорт.

Лижна підготовка є загальнодоступною для всіх верст населення, незалежно від віку, статі, фізичної підготовленості та матеріального достатку. Вона починається з самого раннього віку у вигляді сімейних зимових прогулянок у вихідні дні, як активний відпочинок та залучення дітей до фізичних навантажень, оздоровлення і загартування організму.

У навчальних закладах різного профілю лижна підготовка, яка проводиться на уроках фізичної культури, вирішує також і освітні завдання – навчання елементам техніки пересування на лижах, набування нових знань з історії виникнення і розвитку лижного спорту, з питань фізичного виховання, гігієни та ін.

Головне завдання занять лижним спортом – досягнення фізичної досконалості і найбільш високих спортивних результатів, що і є основною відмінністю спорту від інших видів занять лижами.

У навчально-методичному посібнику з урахуванням вимог державного стандарту нормативної дисципліни «Теорія та методика викладання лижного спорту», розробленого Міністерством освіти і науки України, у систематизованому вигляді подаються теоретичні відомості, а також практичні рекомендації до вивчення даної дисципліни.

Навчальне видання

**Кіндрат Вадим Кирилович,  
Чалій Людмила Володимирівна,  
Панчук Андрій Паладійович**

## **ОСНОВИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Навчально-методичний посібник

*Комп'ютерний набір  
Редагування  
Дизайн обкладинки*

Чалій Людмила Володимирівна  
Кіндрат Вадим Кирилович  
Кашуба Надія Володимирівна

Підписано до друку 27.03.2016 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсет.  
Гарнітура «Times». Друк офсет. Ум. друк. арк. 14.65.  
Наклад 100 пр. Зам. 18.

Видавництво «Волинські обереги».  
33028 м. Рівне, вул. 16 Липня, 38; тел./факс: (0362) 62-03-97;  
e-mail: [oberegi@mail15.com](mailto:oberegi@mail15.com)

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта  
видавничої справи ДК № 270 від 07.12.2000 р.  
Надруковано в друкарні видавництва «Волинські обереги».