

# Теория и методика лыжного спорта

<http://elibrary.ru/>

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА  
ELIBRARY – РОССИЙСКИЕ НАУЧНЫЕ ЖУРНАЛЫ

Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение. Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень /занятий лыжным спортом.

**Мелентьева Н.Н.** Готовность студентов факультета физической культуры к изучению дисциплины "теория и методика лыжного спорта". В сборнике: Актуальные вопросы профессионального образования сферы физической культуры и спорта. Сборник научных трудов. Вологда, 2016. С. 29-35.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25685732>

**Ерохова Н.В., Чуракова А.В.** Теория и методика лыжного спорта. Учебно-методическое пособие / Мурманск, 2017. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29799064>

**Калмыков С.Г., Асербеков О.У., Бирюков А.А.** Методические основы занятий по лыжной подготовке. Учебное пособие / Саратов, 2017.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30467507>

**Багаутдинова Н.В., Гуца С.Ю., Эртман Е.Г.** Подготовка бакалавров к прохождению производственной практики в процессе изучения дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта" (На примере профилей подготовки "Конькобежный спорт" и "Лыжный спорт"). Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 29-33. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37785379>

**Холодов И.П., Лавриненко В.В., Левин С.В., Алябьев А.Н., Миронов В.В., Пашута В.Л., Котов П.А., Коровин К.А., Корочкин А.В., Шевчук М.В., Тараненко А.В., Ульянов И.В., Белослудцев Ю.В., Политов А.В.** Лыжная подготовка. Учебник/Под общей редакцией И.П. Холодова. Санкт-Петербург, 2020.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42790427>

**Сергеев Г.А., Мельникова И.В., Сивкова Ю.Н.** Методика формирования навыков передвижения на лыжах у старших дошкольников. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 248-252.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25952546>

**Винайкина П.А., Гуркалова Д.М.** Лыжная подготовка: Структура и содержание тренировки, периоды подготовки и технические особенности. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. Редакция: Баркалов С.Н. Баркалов, Герасимов И.В., Кириков А.В., Моськин С.А., Алдошин А.В., Орёл, 2015. С. 56-58. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23542471>

**Водневская Г.В.** Лыжная подготовка и туризм как средство воспитания подростков. В сборнике: XV Бушелевские чтения. сборник материалов научно-практической конференции. 2016. С. 63-65. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26781149>



**Уйманова И.П.** Лыжный спорт как основа формирования культуры здорового образа жизни Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2015. № 19. С. 47-50.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23417542>

**Агабекян А.В., Блажко А.В., Полотнянко К.Н., Роганов О.А.** Особенности программ физического воспитания в зимних видах спорта. В сборнике: Модели инкультурации в образовании. Материалы международной научно-практической конференции. Под научной редакцией С.А. Ан. 2018. С. 268-271.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35679129>

**Милехин А.В., Наумова М.А., Скосырева Е.Н.** Основные особенности и требования при формировании техники передвижения на лыжах. В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под общей ред. О.М. Поповой. 2016. С. 157-162.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30688371>

**Сычевская О.Н.** Спортивно-оздоровительный проект "методика обучения ходьбе на лыжах старших дошкольников в ДОУ". Педагогическое искусство. 2019. № 1. С. 111-114. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41228632>

**Герасимов Н.П.** Методические аспекты организации самостоятельных занятий лыжным спортом. В сборнике: Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики. Материалы II международной научно-практической конференции. 2015. С. 57-59. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25089322>

**Фролова Л.П., Хотимченко А.В.** Исследование эффективности использования способов передвижения на лыжах. В сборнике: Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.С. Добровольский. 2014. С. 218-220.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30302666>

**Козловских И.С., Микушин М.В.** Влияние скандинавской ходьбы на формирование здорового образа жизни. Научный электронный журнал Меридиан. 2020. № 12 (46). С. 192-194. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42897217>

**Панамарчук Н.К.** Роль скандинавской ходьбы в развитии силовых способностей на этапе младшего школьного возраста. NovaUm.Ru. 2017. № 8. С. 93-96.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29914953>

**Филиппова Е.Н., Извеков К.В.** Исследование влияния физкультурных занятий по лыжной подготовке на физическое состояние детей младшего школьного возраста. Фундаментальные исследования. 2014. № 1. С. 138-142.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21247537>

**Вирясова С.Н.** Применение технологии "Скандинавская ходьба" в дошкольном образовательном учреждении (из опыта работы). Наука и образование: новое время. 2018. № 3 (26). С. 842-844. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35251520>

**Хрулёва И.Д.** Скандинавская ходьба как вид экологического туризма и здорового образа жизни. В сборнике: Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. 2017. С. 7452-7454.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35109394>





**Чиннова И.С., Фетисова О.В., Коренева М.С.** Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста. В сборнике: Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 89-95. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30424744>

**Поданёва Т.В., Попова В.Н.** Организация двигательной активности детей дошкольного возраста средствами скандинавской ходьбы. Евразийское Научное Объединение. 2019. № 3-5 (49). С. 323-326. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37353042>

**Пичугин М.Б.** Особенности изучения классического хода на занятиях по лыжной подготовке. В сборнике: Уголовно-исполнительная система сегодня: взаимодействие науки и практики. материалы научно-практической конференции. Ответственный редактор А. Г. Антонов. 2015. С. 139-141. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26437678>

**Александрович И.Л.** Лыжный спорт как средство оздоровления современной молодежи. В сборнике: Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы VI Международной электронной научно-практической конференции. Под ред. Т. Г. Арутюняна. 2016. С. 270-272. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37192974>

**Ракинцева И.Р.** Средства общей физической подготовки в программе физического воспитания по лыжной подготовке. В сборнике: XLIII научно-практическая конференция преподавателей, аспирантов и сотрудников Сахалинского государственного университета. Сборник материалов. Составитель А.С. Ломов. 2014. С. 125-129. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29735714>



**Алхасов, Д. С.** Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456721> (дата обращения: 09.09.2020).

**Жданкина, Е. Ф.** Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453245> (дата обращения: 09.09.2020).



**Жданкина, Е. Ф.** Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453244> (дата обращения: 09.09.2020).

**Филиппова, Ю. С.** Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 09.09.2020). — Режим доступа: по подписке.

**Корельская, И.Е.** Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. — Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. — 114 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420> (дата обращения: 09.09.2020). — Библиогр.: с. 110. — ISBN 978-5-261-01062-3. — Текст: электронный.

## ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА

**Бутин, Игорь Михайлович.** Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов пед. вузов / И. М. Бутин. — М.: Academia, 2000. — 368 с.: ил. — (Высшее образование). — ISBN 5-7695-0613-X.

**Ефимов, В. К.** Зимние виды спорта: (Лыжный спорт): Учебная программа для студ. пед. вузов: Специальность 033100 "Физическая культура" / Правительство Москвы. Департамент образования г. Москвы. Гос. образоват. учреждение. Моск. гор. пед. ун-т. Пед. ин-т физ. культуры; В. К. Ефимов. — М.: МГПУ, 2004. — 20 с. — (Учебные программы). — Авт. указан на обороте тит. л. — Сер. указ. на обл. — Библиогр.: с. 18–19.

**Березин, Г. В.** Лыжный спорт: учеб. для пед. ин-тов / Г. В. Березин, И. М. Бутин. — М.: Просвещение, 1973. — 272 с.: ил.

Лыжный спорт: учеб. для сред. физ. учеб. заведений / под общ. ред. Э. М. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 272 с.: ил. — Библиогр.: с. 268.

Лыжный спорт и методика его преподавания: учеб. для вузов / под общ. ред. В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватовой; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. — 516 с.: ил. — Прил.: с. 483–511. — Библиогр.: с. 477–482. — ISBN 5-8064-0744-6.

**Оглазов, О. В.** Особенности занятий лыжными гонками: Учеб. пособие / Мин-во общ. и проф. образования Р. Ф. Хабар. гор. техн. ун-т; О. В. Оглазов. — Хабаровск: Изд-во Хабар. гор. техн. ун-та, 1999. — 57 с. — Библиогр.: с. 56. — ISBN 5-7389-0226-2.

**Жданкина, Е. Ф.** Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — М.: Юрайт, 2020. — Добавлено: 07.05.2020. — Проверено: 28.08.2020. — Режим доступа: ЭБС Юрайт по паролю.



Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" / под ред. Г. А. Сергеева. – 2-е изд., стер. – М.: Academia: Издат. центр "Академия", 2013. – 169 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат) (Физическая культура и спорт) (Учебник). – Слов.: с. 162–166. – Библиогр.: с. 167. – ISBN 978-5-7695-9514-1.

Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / под ред. С. Ю. Махова. – Орел: МАБИВ, 2016. – Добавлено: 17.01.2020. – Режим доступа: ЭБС IPRBooks по паролю. – Проверено: 28.08.2020.

**Трифопова, Н. Н.** Технические аспекты правил и соревнований по лыжным гонкам / М-во образования и науки РФ, Брян. гос. ун-т им. И. Г. Петровского, Каф. спорт. дисциплин. – Брянск: Изд-во Брян. гос. ун-та, 2004. – 73 с. – Прил.: с. 58–71. – Книга описана по обл. – Авт. указан в конце кн.

**Дронов, В. Я.** Выбор и эксплуатация инвентаря в лыжных гонках: Методические рекомендации / Правительство Москвы. Департамент образования г. Москвы. Моск. гор. пед. ун-т. Каф. физ. воспитания; В. Я. Дронов. – М.: МГПУ, 2003. – 42 с.: ил. – Библиогр.: с. 40.

**Овсиенко, В. В.** Развитие выносливости у юных лыжников в возрасте 13–14 лет / Каф. теории и методики физ. воспитания; науч. рук. Ю. И. Разинов, В. В. Овсиенко. – М., 2010. – 67 л. – текст машинописный. – текст на одной стороне л. – библиогр.: 40 назв.

**Филиппова, Е. Н.** Структура тренировочных нагрузок в соревновательном периоде подготовки лыжников 13–14 лет с учетом их психоэмоционального состояния: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 13.11.07 / Е. Н. Филиппова; науч. рук. П. В. Квашук; Всерос. науч. – исслед. ин-т физ. культуры и спорта, отд. Теории и методики дет. и юнош. спорта, Коломен. гос. пед. ин-т. – М., 2007. – 19 с.: табл. – На правах рукописи. – Библиогр.: с. 19.

**Барков, В. А.** Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов [Электронный ресурс]: монография / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – М.: Директ-Медиа, 2011. – Добавлено: 17.08.2011. – Проверено: 28.08.2020. – Режим доступа: ЭБС Национальная электронная библиотека: электронный читальный зал ФБ МГПУ.

**Бутин, И. М.** Проложи свою лыжню: кн. для учащихся / И. М. Бутин. – М.: Просвещение, 1985. – 96 с.: ил.

**Илькин, А. Н.** Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учеб.-метод. пособие / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Ульянов. гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова", Фак. физ. культуры; А. Н. Илькин, Д. Н. Немытов, Ю. С. Антонов. – Ульяновск: УлГПУ, 2012. – 63 с.: ил., табл. – Прил.: с. 63. – Лит.: с. 41–62. – ISBN 978-5-86045-536-8.

Физкультура: Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.: ил., табл. – (В помощь преподавателю). – Сер. указ. на обл. – Библиогр.: с. 169. – ISBN 978-5-7057-0818-5.



**Калмыков, С. Г.** Методические основы занятий по лыжной подготовке [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С. Г. Калмыков, О. У. Асербеков, А. А. Бирюков. – Саратов: Сарат. гос. аграр. ун-т, 2017. – Добавлено: 07.05.2020. – Проверено: 28.08.2020. – Режим доступа: Научная электронная библиотека по паролю.

**Бутин, И. М.** Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образ., обуч. по спец. "Физическая культура" / И. М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.: ил. – (Для средних специальных учебных заведений). – Сер. указ. на обл. – ISBN 5-305-00021-1.

**Гибадуллин, И. Г.** Влияние тренировочных нагрузок на психофизиологические показатели юных лыжников-гонщиков / И. Г. Гибадуллин, Р. Е. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 4. – С. 9–12.

**Бобошин, А. В.** Обучение технике коньковых ходов юных лыжников-гонщиков / А. В. Бобошин, А. В. Шишкина // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 16–19. – ISSN 0040-3601.

**Лисицкая, Т.** К уроку готов!: Разминка перед занятиями лыжным спортом / Т. Лисицкая // Спорт в школе. – 2012. – № 2. – С. 56–57.

**Мелентьева, Н.** На лыжах не ходят?: Обучение одновременному бесшажному ходу / Наталья Мелентьева, Наталья Румянцева // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 февр. (№ 3). – С. 23–26.

**Мелентьева, Н.** По снегу – как по льду: Методика обучения коньковому ходу / Наталья Мелентьева, Наталья Румянцева // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 16–31 янв. (№ 2). – С. 22–28.

**Мелентьева, Н.** Затяжной вариант: Методика обучения одновременному одношажному ходу / Наталья Мелентьева, Наталья Румянцева // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 16–31 янв. (№ 2). – С. 16–21.

**Мелентьева, Н.** Классика жанра: Методика обучения классическим лыжным ходам / Наталья Мелентьева, Наталья Румянцева // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 янв. (№ 1). – С. 23–31.

**Мелентьева, Н.** Ход конем: Об особенностях конькового хода / Наталья Мелентьева, Наталья Румянцева // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 янв. (№ 1). – С. 19–22.

**Посохов, Д. В.** Методика развития выносливости юных лыжников на основе применения дыхательных упражнений / Д. В. Посохов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 48–50. – ISSN 0040-3601.

**Лисаев, В. П.** Кислородный запрос и энергетическая стоимость передвижения на лыжах / В. П. Лисаев, В. А. Ершов // Материалы докладов 6-ой научно-методической конференции ПИФК МГПУ (апрель 2007 г.): [сборник] / Моск. гор. пед. ун-т, Пед. ин-т физ. культуры; [сост. В. Г. Никитушкин]. – М., 2007. – С. 100–101. – ISBN 978-5-93055-063-4.

**Храмов, Н. А.** Лыжероллеры: история и современные тенденции развития / Н. А. Храмов, В. Н. Ковтун // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сб. науч. ст. / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Ульянов. гос. тех. ун-т", Департамент физ. культуры и спорта Ульянов. обл.;



[ред. кол.: В. И. Буянов и др.]. – Ульяновск, 2013. – С. 450–458. – ISBN 978-5-9795-1063-7.

**Илькин, А. Н.** Методика учебно-тренировочных занятий лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде / А. Н. Илькин // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сб. науч. ст. / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Ульянов. гос. тех. ун-т", Департамент физ. культуры и спорта Ульянов. обл.; [ред. кол.: В. И. Буянов и др.]. – Ульяновск, 2013. – С. 178–182. – ISBN 978-5-9795-1063-7.

**Мелентьева, Н.** По снегу – как по льду: Методика обучения коньковому ходу / Н. Мелентьева, Н. Румянцева // Спорт в школе. – 2011. – 16–31 янв. (№ 2). – С. 22–28; 1–15 февр. (№ 3). – С. 16–22; № 17. – С. 24–30.

**Бутин, И. М.** Лыжи: Программа курса / И. М. Бутин; М-во образования РФ. Учеб.-метод. об-ние проф. физкультурного образования. Базовые виды физкультурно-спорт. занятий и методика преподав. – М.: [б. и.], 1996. – 20 с.: табл. – (Программы высших педагогических учебных заведений). – Авт. указ. на обороте тит. л.

**Антуфьев, Д. А.** Совершенствование попеременного двухшажного хода: Физкультура. IV класс / Д. А. Антуфьев // Начальная школа. – 2020. – № 2. – С. 56–59. – ISSN 0027-7371.

**Семенов, В. В.** Обучая передвижению на лыжах: 6 класс / В. В. Семенов // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 29–31.

**Гурский, А. В.** Строение системы движений в коньковых ходах / А. В. Гурский, // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 50–53. – ISSN 0040-3601.

**Семенов, В. В.** Обучая передвижению на лыжах: 5 класс / В. В. Семенов // Физическая культура в школе. – 2014. – № 7. – С. 28–30.

**Евдокимов, А.** Лыжный задачник / А. Евдокимов // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2010. – 16–31 янв. (№ 2). – С. 12–13.

Лыжная подготовка решает следующие задачи: 1. Развитие физических качеств у учащихся. 2. Закаливание учащихся и адаптация их к новым географическим условиям. 3. Занятия по лыжной подготовке способствуют сплочению коллектива, воспитанию морально-волевых качеств у учащихся.