

УДК 796.92(075)
ББК 75.719.5я73
К64

Авторы:

*О. В. Мараховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова,
Х. Х. Альжанов, М. А. Миленина, С. В. Дешевых*

Рецензенты:

*А. А. Шерстюк, канд. пед. наук, доц. каф. «Теория и методика
физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «СибГУФК»;*
*С. Н. Якименко, канд. пед. наук, доц., зав. каф.
«Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО «ОмГАУ»*

Коньковый ход на лыжах: техника выполнения, новые тенденции :
К64 учеб. пособие / [О. В. Мараховская и др.] ; Минобрнауки России, ОмГТУ. –
Омск : Изд-во ОмГТУ, 2020. – 88 с. : ил.

ISBN 978-5-8149-3118-4

Представлены обоснование и анализ последних разработок техники всех видов конькового хода, организация и методика тренировки. Даны имитационные и подводящие упражнения.

Учебное пособие написано в соответствии с программой по лыжной подготовке и требованиями, предъявляемыми к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура». Предназначено для студентов 1–3-х курсов всех специальностей и форм подготовки, а также для преподавателей физической культуры.

УДК 796.92(075)
ББК 75.719.5я73

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омского государственного технического университета*

ISBN 978-5-8149-3118-4

© ОмГТУ, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
1.1. СПЕЦИФИКА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	6
1.2. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ	8
1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ МЕТОДОВ И КОМПОНЕНТОВ НАГРУЗКИ В ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	16
Контрольные вопросы.....	30
2. СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	31
2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	31
2.2. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ СВОБОДНОГО (КОНЬКОВОГО) СТИЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.....	41
2.3. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ	43
Контрольные вопросы.....	45
3. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КОНЬКОВОМУ ХОДУ.....	46
3.1. МЕТОД ОБУЧЕНИЯ КОНЬКОВОМУ ХОДУ М. М. БОГЕНА.....	46
3.1.1. Этап начального разучивания	48
3.1.2. Этап детализированного разучивания.....	50
3.1.3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования ООД.....	51
Контрольные вопросы.....	55
4. СТРУКТУРА ДВИЖЕНИЙ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ	56
4.1. ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД.....	56
4.2. ПОЛУКОНЬКОВЫЙ ХОД.....	61
4.3. КОНЬКОВЫЙ ХОД БЕЗ ОТТАЛКИВАНИЯ РУКАМИ.....	62
4.4. ПОПЕРЕМЕННЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД	64
4.5. ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД	66
Контрольные вопросы.....	67

5. НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В КОНЬКОВОЙ ТЕХНИКЕ	68
5.1. АНАЛИЗ НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ	69
5.2. ВЫБОР ЛЫЖНЫХ ПАЛОК ДЛЯ КОНЬКОВОГО ХОДА	75
Контрольные вопросы.....	76
6. ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ КОНЬКОВОГО ХОДА	77
Контрольные вопросы.....	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	86